

UNIVERZA V MARIBORU
PEDAGOŠKA FAKULTETA
Oddelek za predšolsko vzgojo

DIPLOMSKO DELO

Jasmina Flac

Maribor , 2013

**UNIVERZA V MARIBORU
PEDAGOŠKA FAKULTETA
Oddelek za predšolsko vzgojo**

Diplomsko delo
JOGA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Mentor:

Mag. Olivera Ilić

Kandidatka:

Jasmina Flac

Maribor, 2013

Lektorica:

Mateja Krajnc, prof. slov.

Prevajalka:

Petra Colarič, univ. dipl. angl.

ZAHVALA

Najprej bi se rada zahvalila svoji mentorici, mag. Oliveri Ilić, ki mi je s svojo strokovno pomočjo in usmerjanjem pomagala pri izdelavi diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi vsem vaditeljem jogijskih hiš (Center 4 you Novo mesto, Pravljični jogi), Bianci iz Waldorfskega vrtca ter Alojzu iz Joga za vsakdanje življenje Pomurje za obširne odgovore na vprašanja.

Zahvala je namenjena tudi mojim domačim in vsem, ki so mi pomagali pri ustvarjanju diplomske naloge.

Hvala vsem, ki ste verjeli vame in me podpirali.

Jasmina Flac

UNIVERZA V MARIBORU
PEDAGOŠKA FAKULTETA

IZJAVA

Podpisana Jasmina Flac, rojena 6. 10. 1979, študentka Pedagoške fakultete Univerze v Mariboru, smer Predšolska vzgoja, izjavljam, da je diplomsko delo z naslovom Joga v predšolskem obdobju pri mentorici mag. Oliveri Ilić avtorsko delo. V diplomskem delu so uporabljeni viri in literatura korektno navedeni; teksti niso prepisani brez navedbe avtorjev.

(podpis študentke)

Maribor, _____

POVZETEK

Diplomsko delo obravnava jogo z vidika predšolskega otroka. V teoretičnem delu so podane vsebine, ki omogočajo celosten vpogled v razvoj predšolskega otroka: rast in razvoj, njegov gibalni razvoj, zaznavne in spoznavne značilnosti ter osnove joge. Predstavili smo jogo v vsakdanjem življenju, jogo smeha ter jogo za predšolske otroke.

Namen empiričnega dela je bil ugotoviti, kakšen je način dela v jogijskih šolah s predšolskimi otroki: njihova skupna izhodišča, razlike v pristopih in izkušnjah s starši in otroki. S pomočjo strukturiranega intervjuja je bila narejena primerjava 4 jogijskih hiš. Odgovori so bili pridobljeni s pomočjo kvalitativne metode pedagoškega raziskovanja. Na podlagi intervjuja je bilo ugotovljeno, da joga otrokom in vaditeljem predstavlja izziv, ni tekmovalna, je ustvarjalna, naravna in razvija kreativno razmišljanje.

KLJUČNE BESEDE

joga, predšolsko obdobje, vaditelji joge, izkušnje, način dela

ABSTRACT

The diploma paper deals with yoga from the point of view of a preschooler. The theoretical part presents a thorough insight into the development of preschoolers growth and development, development of motor skills, perceptual and cognitive characteristics of preschoolers and the basics of yoga. Everyday yoga, laughter yoga and yoga for preschoolers are also introduced.

The aim of the diploma paper was to find out how yoga schools work with preschoolers: their common guidelines, the differences in their approaches and experiences they have with children and their parents. The comparison of 4 yoga houses was made by structural interview. The answers were gained with the qualitative method of educational research. On the basis of structural interview, we found out that yoga is challenging for children and also for their yoga teachers, it is not competitive, it is creative, natural and develops creative thinking.

KEY WORDS

yoga, preschool period, yoga teachers, experiences, way of working

KAZALO VSEBINE:

1	UVOD.....	1
2	RAST IN RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA.....	3
2.1	RAST.....	3
2.2	RAZVOJ.....	4
2.3	SMERI RAZVOJA.....	5
2.4	TELESNI RAZVOJ OTROKA.....	5
2.4.1	OKOSTJE	5
2.4.2	MIŠICE	6
2.4.3	DIHALNI ORGANI.....	7
2.4.4	KRVNI OBTOK	7
2.4.5	ŽIVČEVJE	8
2.5	GIBALNI ALI MOTORIČNI RAZVOJ OTROKA	9
2.5.1	DEJAVNIKI OTROKOVEGA RAZVOJA.....	9
2.5.2	NAČIN GIBANJA	10
2.5.3	UČINEK GIBANJA	10
2.5.4	GIBANJE KOT ELEMENT KURIKULUMA.....	11
2.5.5	PREDŠOLSKO OBDOBJE (OD 2. DO 6. LETA STAROSTI)	11
2.6	PSIHOMOTORIČNI IN KOGNITIVNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA	13
2.6.1	ZAZNAVA	13
2.6.2	RAZVOJ ZAZNAVANJA.....	13
2.6.3	RAZVOJ VIDNE OBČUTLJIVOSTI	13
2.6.3.1	PRVO PREPOZNAVANJE BARV	14
2.6.4	KINESTETIČNA IN TAKTILNA OBČUTLJIVOST	14
2.6.5	ZAZNAVANJE PROSTORA IN ČASA.....	15

2. 6. 6	VLOGA GOVORA PRI DOJEMANJU PROSTORA	16
2. 6. 7	RAZVOJ POZORNOSTI.....	16
2. 6. 8	RAZVOJ MIŠLJENJA	17
2. 6. 8. 1	ZNAČILNOSTI OTROKOVEGA MIŠLJENJA.....	17
2. 6. 8. 2	RAZVOJ MIŠLJENJA V PREDŠOLSKI DOBI.....	17
2. 6. 8. 3	STADIJI RAZVOJA MIŠLJENJA V PREDŠOLSKI DOBI	18
2. 6. 9	RAZVOJ GOVORA	18
3	JOGA.....	20
3. 1	DEFINICIJE JOGE.....	20
3. 2	OSNOVNE INFORMACIJE O JOGI	20
3. 2. 1	RAZLOGI ZA JOGO.....	20
3. 2. 2	UČENJE JOGE V SKUPINI	21
3. 2. 3	JOGA DANES IN NEKOČ	21
3. 2. 4	PRIMERNOST JOGE.....	22
3. 2. 5	RAZLOGI UKVARJANJA Z JOGO	22
3. 3	ZGODOVINA JOGE.....	22
3. 4	VRSTE JOGE.....	23
3. 5	POZITIVNI UČINKI JOGE.....	24
3. 6	PRIPRAVA NA VADBO.....	25
3. 7	KDO LAHKO VADI JOGO.....	25
3. 8	JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU	26
3. 8. 1. 1	FIZIČNO ZDRAVJE	26
3. 8. 1. 2	MENTALNO ZDRAVJE.....	26
3. 8. 1. 3	SOCIALNO ZDRAVJE.....	27
3. 8. 1. 4	DUHOVNO ZDRAVJE	27
3. 8. 1. 5	»OČE« SISTEMA JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU	27

3.9	SISTEM JOGA SMEHA – PREPOROD V RADOSTI.....	28
3.9.1	JOGA SMEHA	29
3.9.2	ZGODOVINA SMEHA.....	30
3.9.3	JOGIJSKE TEHNIKE.....	31
3.9.3.1	ASANE.....	31
3.9.3.2	PRANAJAMA.....	32
3.9.3.3	SPROŠČANJE	32
3.9.3.4	MEDITACIJA	34
4	JOGA ZA PREDŠOLSKE OTROKE	34
4.1	JOGA IN PREDŠOLSKI OTROK	34
4.2	POZITIVNI UČINKI OTROŠKE JOGE SO:	35
4.3	NASVETI ZA MAJHNE JOGIJE IN NJIHOVE GURUJE.....	36
4.4	JOGA V VRTCU KOT DEL KURIKULUMA.....	37
4.4.1	GLOBALNI CILJI KURIKULUMA.....	38
5	NAMEN RAZISKAVE	40
5.1	RAZČLENITEV IN PODROBNA OPREDELITEV	40
5.1.1	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	40
5.1.2	RAZISKOVALNE HIPOTEZE.....	41
5.2	METODOLOGIJA	41
5.2.1	RAZISKOVALNE METODE	41
5.2.2	RAZISKOVALNI VZOREC	41
5.2.3	POSTOPKI ZBIRANJA PODATKOV	42
5.2.1.1	ORGANIZACIJA ZBIRANJA PODATKOV	42
5.2.1.2	VSEBINSKO-METODOLOŠKE INSTRUMENTOV	ZNAČILNOSTI 42
5.3	POSTOPKI OBDELAVE PODATKOV	42

5.4	REZULTATI IN INTERPRETACIJA.....	47
5.5	SKLEP.....	49
6	LITERATURA IN VIRI.....	52
	LITERATURA:.....	52
	VIRI:.....	53
7	PRILOGE.....	54

KAZALO SLIK :

Slika 1:	UČENJE V SKUPINI (PRAVLJIČNA JOGA MALIBUDA7).....	21
Slika 2:	SMEH JE POL ZDRAVJA (OSEBNI ARHIV).....	30
Slika 3:	SPROŠČANJE OTROKE UMIRI IN SPROSTI (PRAVLJIČNA JOGA, vrtec OGA 2010–2011).....	34
Slika 4:	UMIRJANJE OMOGOČA STIK S SAMIM SEBOJ (MODRI ŠKRAT- 065)	35

1 UVOD

Zdrav otrok se začne gibati takoj po rojstvu. Poleg hrane je to njegova osnovna potreba, ki je v predšolskem obdobju izrednega pomena. Otrok se z veseljem giba, teka, pleše, poje in se zelo rad pretvarja, da je nekdo drug. Obožuje pravljice in pomembno je, da načrtujemo čim več gibalnih aktivnosti, v katerih zadovolji svojo potrebo po gibanju in ustvarjalnosti. Ena izmed možnosti je tudi joga.

Joga, s katero se vzhodne civilizacije ukvarjajo že tisočletja, je zanimiva, skrivnostna in še danes premalo poznana disciplina. Joga, ki spremlja vzhodnoindijskega človeka od rojstva do smrti, je zanj način življenja. Človeka sprošča, pomirja, razveseljuje, daje mu smisel in ravnotežje. V življenje mu prinaša harmonijo, tako da se njegova zavest lažje in natančneje izraža.

V diplomski nalogi želimo s pomočjo strukturiranega intervjuja ugotoviti, kakšen je način dela v jogijskih šolah s predšolskimi otroki.

V drugem poglavju smo govorili o rasti in razvoju predšolskega otroka.

V naslednjem poglavju smo se osredotočili na psihomotorični in kognitivni razvoj predšolskega otroka, ki je zelo pomemben del odraščanja. Posebno pozornost smo namenili razvoju pozornosti, mišljenju in govoru.

Med pisanjem diplomskega dela smo veliko razmišljali o jogi, njeni zgodovini in značilnostih ter o vrstah joge. Predstavili smo sistem Joga v vsakdanjem življenju ter njen vpliv na fizično, mentalno, socialno ter duhovno zdravje. Dotaknili smo se sistema Joga smeha – preporod v radosti, predstavili, kaj je Joga smeha, zgodovino smeha in jogijske tehnike.

V zadnjem poglavju smo govorili o jogi za predšolske otroke, predstavili otroka med vadbo joge, kaj z vadbo pridobi in kako si predstavljamo jogo v vrtcu kot del kurikula.

V praktičnem delu diplomske raziskave smo primerjali odgovore štirih vaditeljev joge iz različnih koncev Slovenije in s pomočjo kvalitativne metode pedagoškega raziskovanja naredili analizo.

Na podlagi analize strukturiranega intervjuja smo dobili odgovore na vprašanja, kakšna je razlika med otroško jogo in jogo za odrasle, kaj je vaditelje pritegnilo k učenju, kakšni so cilji, koliko so stari otroci, ki obiskujejo tečaj, kakšna je povezava med izobrazbo staršev, znanjem o jogi in številu vpisa, kakšne značajске lastnosti imajo tečajniki, kakšni so pristopi vadiateljev do otrok različnih karakterjev, kakšni so odzivi otrok in staršev na pristope ter kakšni so motivi staršev, da otroka vpišejo v tečaj joge. Zanimalo nas je tudi, kakšno je stališče vadiateljev joge do predsodka »otroci niso mirni, kako naj delajo jogo, ki je zelo umirjena dejavnost«.

I TEORETIČNI DEL

2 RAST IN RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA

2.1 RAST

Rast in razvoj se pri vsakem otroku razlikujeta. Vsak otrok je osebnost zase in niti pri dveh otrocih ne moremo trditi, da bo njun razvoj potekal v enakem tempu. Vseeno pa lahko otroke iste starosti med seboj vsaj malo primerjamo in določimo približne okvirje za rast in razvoj. Najhitrejša so prva leta otrokovega življenja, nato pa se rast umiri.

Telesna rast predstavlja spremembe v različnih razsežnostih vsega telesa in posameznih delov ter razmerij med njimi. Telesne razsežnosti običajno obravnavamo v štirih skupinah, to so dolžinske mere (npr. telesna višina, dolžina okončin), prečne mere (npr. premer zapestja, kolena), obsegi (npr. obseg okončin, trupa) in kožne gube (količina podkožnega maščevja na različnih delih telesa). Rast posameznih delov telesa ne poteka vedno usklajeno in enako hitro, prav tako se tudi ne konča v enakem starostnem obdobju. Hitrost telesne rasti se v različnih razvojnih obdobjih spreminja (Malina in drugi, 2004; cit. po Pišot, Planinšec, 2005, str. 24).

Otrok ni »mali odrasli« ampak individuum s svojimi posebnostmi, lastnostmi in potrebami. Malček ima v primerjavi s svojim očkom veliko glavo, trup s kratkimi nogami ter drugačno velikost in delovanje notranjih organov. Otroci ne rastejo in se ne razvijajo enako hitro. Razlike med njimi se opazijo v njihovem duševnem in gibalnem razvoju. Z rastjo se razvijajo otrokovi funkcionalni sistemi ter njegove sposobnosti.

Otrokova gibljivost je rezultat zorenja in učenja otrok. Otrok mora zato nenehno vaditi (prijemati, hoditi, skakati, plezati, metati ipd.), saj lahko drugače zaostane v razvoju (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

Rajtmajer (1990) v svoji knjigi rast otroka opredeli kot spremembo v velikosti telesa oz. njegovih delov. Rast je torej povečanje v telesni zgradbi na račun povečanja števila celic.

Če povzamemo, je razlika med otrokom in odraslim v tem, da otroci rastejo in se razvijajo, odrasli pa le vzdržujejo svojo psihofizično kondicijo s primerno prehrano in gibanjem.

2.2 RAZVOJ

Otrok se, od trenutka ko se rodi, nenehno razvija. Razvoj je stalen, poteka vse življenje, njegova intenzivnost pa je odvisna od vsakega posameznika. Z razvojem na različnih nivojih pa je povezano tudi njegovo vedenje.

Otrokov razvoj se odraža na različnih področjih, ki so med seboj povezana; razvoj je večrazsežen. Sodobne razvojne teorije kažejo, da poteka razvoj na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju usklajeno in celostno. Spremembe na enem področju so povezane s spremembami na ostalih temeljnih področjih razvoja. Razvoj ni vedno le kontinuiran, temveč občasno tudi diskontinuiran proces, poteka v značilnih stopnjah, ki se pojavijo v približno enakih starostnih obdobjih, za katera je značilno tipično vedenje otrok (Gallahue in Ozmun, 2006; cit. po Videmšek, Pišot, 2007, str. 19).

Otrokov razvoj poteka hkrati s telesno rastjo in zorenjem funkcij v družbenem okolju. Na količinski in kakovostni ravni se kažejo razvojne spremembe. Količinske se izražajo v pogostosti in intenzivnosti vedenja, kakovostne pa v načinu, strukturi, vrsti in organizaciji vedenja (Zupančič, 2004; cit. po Pišot in Planinšec, 2005).

Rajtmajer (1990) govori o tem, da obstaja med zorenjem in izkušnjami kot posledicami učenja močna interkoleracija ali soodvisnost. Zato se le približno lahko določi posamičen vpliv enega ali drugega.

Rast in razvoj potekata po določenih zakonih. V prvih treh letih življenja otrok raste najhitreje. Takoj po rojstvu se sicer telesna teža zmanjša, vendar se v prvih petih mesecih njegova teža v povprečju podvoji, pri enem letu pa potroji. Sledi

obdobje počasnejše rasti. Pri tretjem letu starosti otroci postanejo vitkejši, razvijejo se trebušne mišice, trup in noge se podaljšujejo. Bolj očitna razlika med posamezniki pa se začne kazati v šolskem obdobju, in sicer med šestim in enajstim letom. Otroci postajajo močnejši, saj jim rastejo tako kosti kot mišice.

2.3 SMERI RAZVOJA

Otrokov razvoj poteka v več smereh in na različnih področjih.

V začetnem obdobju poteka v **cefalo-kavdalni smeri**, kjer je otrok sposoben nadzirati gibanje glave, nato trupa in rok, nazadnje pa še nog ter v **proksimo-distalni smeri**, kjer otrok nadzira gibanje delov telesa bližje hrbtenici, kasneje pa bolj oddaljenih. Tako počasi vedno bolj nadzira in izvaja zahtevnejše gibalne spretnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Iz tega dejstva lahko sklepamo, da so zato gibi najprej celostni in difuzni in se v toku gibalnega razvoja specializirajo. Otrok mora najprej obvladati gibe trupa, nato rok in na koncu še gibe zapestja in prstov.

2.4 TELESNI RAZVOJ OTROKA

Rajtmajer (1990) meni, da se rast pojavlja po značilnem vzorcu, ki je delno programiran. Znano je, da lahko pod vplivom okolja pozitivno (pravilna prehrana, ustrezni gibalni impulzi) ali negativno (bolezni, odsotnost gibalne aktivnosti, napačni gibalni impulzi) vplivamo na otrokovo rast.

2.4.1 OKOSTJE

Okostje ali skelet je trdno ogrodje, sestavljeno iz več kot 200 kosti, prekrito s kitami, vezmi in sklepi.

Vemo, da glava stoji na vratnih vretencih, vrat na trupu, trup na medenici, medenica na nogah in podporno površino predstavljata stopali. Za pokončno držo telesa in optimalno premikanje je pomembno stanje hrbtениčnih krivin, lega medenice in stopalnih lokov. Otrok se rodi z ravno hrbtenico in ploskimi stopali. Hrbtениčne krivine in loki stopal se razvijajo in oblikujejo med samim razvojem,

kjer je pomembna gibalna aktivnost. Hrbtenične krivine:

- vratna krivina (dvigovanje glave od tretjega meseca dalje),
- prsna krivina (od šestega meseca, ko otrok poskuša sedeti),
- ledvena krivina (od prvega leta, ko otrok stoji in hodi),
- trtična krivina (Cemič, 1997).

Zaradi rasti otroci postajajo močnejši, njihove kosti pa trdnejše. Po tretjem mesecu se z dvigovanjem glave začenja hrbtenica ukrivljati. Ukrivljenost postane izrazita okoli šestega leta. Z nadaljnjim razvojem telesa in gibanja se hrbtenica ukrivlja, dokler ne doseže končne oblike. Zdrava odrasla hrbtenica ima obliko črke S (Nemec in Krajnc, 2011).

Prsni koš je pri otroku mehak in bolj gibljiv kot pri odraslem človeku. Rebra leže paralelno in ravno. Triletni otrok ima naprej stoječe prsi. Ko odrašča, se rebra čedalje bolj povešajo in šestleten otrok je že podoben odraslemu.

2.4.2 MIŠICE

Mišice so deli telesa, sestavljeni iz snopov celic, ki imajo sposobnost krčenja in raztezanja. Ob tem se kemična energija pretvarja v mehanično, kar nam omogoča gibanje.

Pri odraslih se mišična vlakna delijo na hitra in počasna. Ob otrokovem rojstvu je 15–20 % njegovih mišičnih vlaken še nediferenciranih. V malčkovem prvem letu se delež počasnih vlaken še poveča, saj se v tem obdobju trudi premagovati težo lastnega telesa in ohranja ravnotežje sede ali stoje. Strukturo mišičnih vlaken je možno z vadbo delno spremeniti. Otroci imajo manjši mišični tonus in so zaradi tega bolj gibljivi, a hkrati šibkejši in manj natančni (Cemič, 1997).

Dokler ne shodijo, imajo otroci torej več maščobnih blazinic in manj mišic. Ko se začnejo intenzivno premikati, odvečno težo hitro izgubijo. So zelo gibljivi, odraslim se nam včasih zdi, da so iz gumice, ker svoje telo spravijo v nam skoraj nemogoče položaje. Tudi njihovi sklepi so bolj gibljivi in paziti moramo, da si s

premočnim kriljenjem rok ne izpahnejo ramenskih sklepov.

2. 4. 3 DIHALNI ORGANI

Dihala so pri otrocih relativno slabo razvita in zavirajo intenzivno in trajajoče gibanje vse do pubertete. V tem obdobju se pljuča in prsni koš hitreje razvijajo in medtem dozori tudi regulativni mehanizmi, ki urejajo dihanje. Pod izraz dihanje označujemo izmenjavo zraka v pljučih, prenos plinov, izmenjavo plinov med krvjo in celicami ter oksidacijske procese v celicah. Zunanje dihanje zajema procese, ki se dogajajo v pljučih (ventilacija), procese, ki se dogajajo v tkivih in notranje (celično) dihanje. Dihanje uravnavajo avtomatski mehanizmi. Deloma lahko nanje tudi zavestno vplivamo, a le kratek čas, s tem da zadržimo dah. Poznamo trebušno dihanje z diafragmo in prsno dihanje. Uravnava ga dva dihalno-respiratorna centra, center za vdih in izdih (Cemič, 1997).

Ko se otrok rodi, diha skozi nos. Ker so njegove nosne poti ozke, ob vsakem najmanjšem prehladu diha skozi usta. Ob tem se lahko še bolj prehladi, še posebej, če vdihuje hladen zrak, saj se zrak v nosu segreje. Zelo pomembno je, da je otrokov nos čist, večkrat dnevno ga lahko očistimo s fiziološko raztopino in ob tem poskrbimo za zdravo nosno sluznico.

Starejši avtor (Trdina, 1979) omenja, da se otrokovo dihanje ustali do približno šestega leta. Tedaj se rebra povesejo, pljuča dobe večji prostor in otrok začne globlje dihati. Pomembno vlogo pri tem razvoju imajo hrbtni mišice, mišice prsnega koša in trebušne mišice.

2. 4. 4 KRVNI OBTOK

Kri je telesna tekočina, ki stalno kroži po telesu in transportira telesnim organom nujno potrebne snovi. Prinaša jim hrano, vodo, soli, vitamine, odnaša odpadne snovi, vpliva na višino krvnega tlaka, urejuje telesno toploto ter skrbi za obrambo organizma, poganja pa jo srce.

Ker se srce pri otrocih še vedno razvija, je njegova obremenitev relativno velika. Frekvenca srca (število utripov na minuto) pri dojenčkih doseže 130 udarcev na minuto, od 2 do 6 leta starosti pa od 90 do 110 udarcev. Normalni srčni utrip

odraslega človeka je do 80 udarcev. Pri šestletnem otroku je utripni volumen (količina krvi, iztisnjena pri enem utripu) 20 ml, medtem ko je minutni volumen pri otrocih 2–2,5 litra. Zaradi povečane frekvence srca se minutni volumen, frekvenca in utripni volumen med naporom zelo povečata (Cemič, 1997).

Paziti moramo, da otrok z gibanjem ne pretirava. Zgodi se lahko, da se zaradi preutrujenosti otroku močno zviša temperatura, kar škodljivo vpliva na krvni obtok. Otrokovo utrujenost spoznamo po hitrem in močnem utripanju srca. Ker mnogi otroci včasih kar pozabijo piti, moramo biti odrasli tisti, ki jih spodbujamo pri tem in pazimo nanje.

2.4.5 ŽIVČEVJE

Možgani so najpomembnejši organ centralnega živčevja in ležijo v prednjem delu lobanje. So neke vrste računalnik in uporabljajo informacije naših čutil za vodenje telesa.

Možgani so eden najbolj razvitih organov ob otrokovem rojstvu. Njihova velikost ob rojstvu je v primerjavi z drugimi organi veliko bolj podobna odraslim možganom. Telesna razmerja se z razvojem spreminjajo. Telo raste, glava pa se z odraščanjem razmeroma manjša. Pri novorojenčku je razmerje velikosti telo-glava približno 1 : 3, pri odraslih pa 1 : 7 (Nemec in Krajnc, 2011).

Centralno živčni sistem delimo na:

- hrbtenjačo,
- možgansko deblo,
- male možgane,
- srednje možgane,
- možgansko skorjo.

Hrbtenjača izvršuje preproste reflekse in se razteza od tilnika do ledvenega dela. Izvršuje preproste reflekse in je glavni komunikacijski kanal med možgani in

drugimi deli telesa.

Možgansko deblo sedi na vrhu hrbtenjače in bedi nad informacijami, ki prihajajo skozi čutila, jih filtrira in povezuje med seboj.

Mali možgani so pripeti na možgansko deblo, skrbijo za usklajeno gibanje, informacije čutil integrirajo z mišicami ter uravnavajo ravnotežje in mišični tonus.

Srednji možgani ležijo na vrhu možganskega debla. Tu se nahaja talamus (veliko območje z mnogimi jedri). Nekatera od teh jeder pošiljajo informacijo možganski skorji, druga pa z informacijami povezujejo levo in desno hemisfero. Sodelujejo s hrbtenjačo in srednjimi možgani.

Možganska skorja prekriva vse srednje možgane. Vsak del možganske skorje ima svojo vlogo. Za boljše delovanje posameznika je pomembno število povezav, povezave pa pridobimo s izkušnjami (Cemič, 1997).

2. 5 GIBALNI ALI MOTORIČNI RAZVOJ OTROKA

Pod izrazom motorika si predstavljamo skupek vseh gibalnih zmožnosti človeka. Delimo jo na grobo (hoja, plavanje, tek – gibanje več delov telesa) in fino (pisanje, rezljanje, kvačkanje). Na gibanje vsakega posameznika vpliva spol, starost, splošno počutje in telesna konstitucija.

Gibalni ali motorični razvoj je za otroka izredno pomemben. Od njega je odvisno, kako bo živel, kako bo uspešen pri delu in igri, kako se bo prilagajal družbi. Tako otrok in pozneje odrasel človek se z gibanjem rešuje čustvenih napetosti in motorično razvit se bolje socializirata.

2. 5. 1 DEJAVNIKI OTROKOVEGA RAZVOJA

Dejavniki otrokovega razvoja so:

- rast: je količinska sprememba, ki nastaja zaradi povečanega števila in velikosti celic v telesu;
- adaptacija: je neke vrste medsebojno učinkovanje in prepletanje posameznika z okoljem, v katerem živi;

- izkušnje: otrok pridobi v tistem okolju, v katerem živi, v procesu učenja; dejavniki učenja so motivacija (hočem), sposobnost (zmorem), znanje od poprej in spretnosti;
- zorenje: je kakovostna sprememba v organizmu, ki omogoča, da vsak posameznik kot individuum napreduje na višjo stopnjo razvoja (najprej se naučimo sedeti, nato plaziti in šele potem hoditi).

Deloma lahko na zorenje vplivamo s spodbudami, vendar le na hitrost. Vrstni red ostane zapisan v dednem materialu.

2. 5. 2 NAČIN GIBANJA

Gibanje lahko klasificiramo glede na načine premikanja telesa ali njegovih segmentov v prostoru. Gibanje se deli v dve osnovni skupini, povezave pa same tvorijo še tretjo. Naravne oblike gibanja delimo:

- v **pedipulacije** ali **lokomocije**, kamor prištevamo mnoga osnovna premikanja telesa v prostoru, spreminjanje lokacije telesa v prostoru,
- v **manipulacije**, v katere spada opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti (rokovanje s predmeti),
- ter **sestavljeno gibanje**, kjer so pedipulacije in lokomocije tesno povezane, tako da tvorijo novo gibanje (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002).

2. 5. 3 UČINEK GIBANJA

Gibanje ugodno vpliva na otrokov telesni in duševni razvoj. Na telo deluje sproščujoče in z njegovo pomočjo otrok sprostí morebitne notranje napetosti, pozabi na skrbi in se preprosto zabava.

Športna aktivnost vsakemu posamezniku da nek red in disciplino v vsakdanjem življenju. Otrok, ki hodi na popoldansko aktivnost že od majhnega, bo veliko lažje navezoval stike z drugimi vrstniki. Ob vstopu v šolo bo navajen na gibanje in igro ob določeni uri, navadil se bo točnosti, sodelovanja v skupini in biti »team

player«. Ker bo užival v gibanju, bo sproti opravljal šolske obveznosti. Spoznaval in opazoval bo svoje gibalne sposobnosti in spremembe, naučil se bo sprejemati poraze in uživati ob uspehu (Završnik in Pišot, 2005).

2. 5. 4 GIBANJE KOT ELEMENT KURIKULUMA

Gibanje je tudi v kurikulumu podano kot otrokova primarna potreba. Z gibanjem telesa otrok spoznava okolico, čas, prostor in samega sebe. Z obvladovanjem svojih rok, nog in trupa sčasoma začuti veselje, varnost in ugodje, s tem pa si pridobi samozaupanje in samozavest.

Gibanje, ki poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti, je v ospredju gibalnega razvoja. Predvsem v prvih letih življenja. V predšolskem obdobju otroci pridobivajo gibalne izkušnje z igro, le-te pa jim prinašajo zadovoljstvo in veselje. Temeljne motivacijske metode pri predšolskem otroku so pozitivne spodbude. Otrokom v vrtcu moramo vsak dan omogočiti, da v prostoru in na prostem z različnimi dejavnostmi spoznavajo in razvijajo svoje gibalne sposobnosti. Z gibanjem razvijajo sposobnosti, le-te pa imajo pomembno vlogo tudi pri emocionalnem in socialnem razvoju (Kurikulum za vrtce, 1999).

2. 5. 5 PREDŠOLSKO OBDOBJE (OD 2. DO 6. LETA STAROSTI)

V tem obdobju se pospeši miselni in govorni razvoj predšolskega otroka. S tem, ko odrašča, otrok pridobiva nove izkušnje, širijo in razvijajo se njegovi stiki z vrstniki. V tretjem letu starosti se pojavi prvo spoznanje samega sebe »jaz«.

Ko pride do tega, se zgodi za otroka in starša velika sprememba. Otrok se znajde vsak dan v novih, njemu tujih situacijah. Od okolja je odvisno, kakšno bo njegovo samozaupanje. Pozitivni odzivi pripomorejo k njegovi samozavesti, negativni pa ravno obratno (Musek in Pečjak, 2001).

Temeljni gibalni razvoj traja od drugega do sedmega leta otrokove starosti. V tem obdobju postaja otrokovo gibanje vse bolj učinkovito in gibalno usklajeno.

Otroci aktivno preskušajo in oblikujejo svoje motorične sposobnosti in zmožnosti. Odkrivajo in izvajajo različne gibalne spretnosti. Do petega leta rast poteka enakomerno, otroci zrastejo 6–8 cm in pridobijo dva kilograma letno. Naslednji dve leti pridobijo približno tri kilograme in pol, rast pa se malce upočasni (Cemič,1997).

Na koncu predšolskega obdobja naj bi otroci obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti. Za to potrebujejo spodbudno okolje, priložnost za dejavnost in učenje (Pišot in Planinšec, 2005).

2.6 PSIHOMOTORIČNI IN KOGNITIVNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA

2.6.1 ZAZNAVA

Zaznavanje je del kognitivnih procesov, s pomočjo katerih spoznavamo svet okoli sebe, se učimo, razmišljamo in vedemo okolju primerno. Pomagamo si z vidom, tipom, sluhom in taktilno občutljivostjo.

Vse, kar otrok izve o zunanjem svetu, dobi preko čutil. Ta zaznavanja so zelo pomembna v celotnem območju duševnega razvoja in pri preučevanju razvoja ostalih psihičnih procesov. Senzorne procese je težko ločiti od procesov gibalne aktivnosti – motorike, ker so med sabo prepleteni in odvisni drug od drugega. Če ne opazujemo motorične aktivnosti, ne moremo ničesar izvedeti o senzoričnem razvoju. Velja tudi obratno: za pojasnjevanje motoričnih aktivnosti moramo poznati tudi razvitost senzornih procesov. Zato najpogosteje govorimo o senzomotoričnem razvoju in ga delimo le pogojno za pedagoške potrebe podrobnejšega preučevanja pogojnih procesov (Horvat in Magajna, 1989).

2.6.2 RAZVOJ ZAZNAVANJA

Za razvoj malčkovega zaznavanja so pomembne vse tri oblike rudimentalnih gibalnih aktivnosti: *lokomotorna dejavnost* npr. plazenje, plezanje, hoja po štirih in vzravnana hoja, *stabilnostne aktivnosti* (sedenje, prehod v zravnano hojo) in *manipulativna dejavnost*, kot so: grabljenje, prijemanje in izpuščanje predmetov (Rajtmajer, 1990).

Naloge predšolske vzgoje so v tem, da z ustreznimi vajami, gibalnimi igrami oz. gibalnimi aktivnostmi spodbujamo otroka na vseh treh navedenih področjih.

Zaznavni razvoj se razvija pod vplivom učenja in izkušenj. Sem spada vid, sluh, tip, vonj in okus (Cemič, 1997).

2.6.3 RAZVOJ VIDNE OBČUTLJIVOSTI

Prvih nekaj mesecev otrok vidi le predmete, oddaljene 20–30 cm. Pri svojem

raziskovanju sveta vid najbolj uporabljamo in prav vid je pri novorojenčkih najslabše razvit. Težave imajo pri fokusiranju tega, kar gledajo, ostrina vida in periferni vid sta omejena. Vseeno pa z zanimanjem opazujejo svet okoli sebe. Po prvih treh mesecih se dojenčkova sposobnost fokusiranja izboljša, ostrina vida pa doseže raven odraslega med 2 in 3 letom (Župančič, 2004).

Očesna mrežnica sprejema svetlobne dražljaje in jih pošilja prek vidnega živca v centre velikih možganov. Na poti od mrežnice do vidnega centra je veriga stikal, ki preklaplja vidna občutenja na druga zaznavna področja. Oko je pri človeku visoko razvito čutilo, vendar ob rojstvu še ni povsem dozorelo, zato rojenec še nima nobenih izkušenj za smiselno urejanje vidnega.

Vidna zmogljivost je storilnost, ki poteka skupaj z razvojem osnovnih čutil. Dejavnosti (npr. barvanje, branje, pisanje, razvrščanje predmetov ...) so vsekakor več kot le funkcija vidne zmogljivosti (Kremžar in Petelin, 2001, str. 97).

2. 6. 3. 1 PRVO PREPOZNAVANJE BARV

Novorojenčki so zelo občutljivi za barve. Raje gledajo barvne kot sive slike, ampak med različnimi barvami, do drugega meseca starosti, slabo razlikujejo. Trimesečni dojenček že razlikuje med barvami in jih združuje v osnovne kategorije (rdeča, modra in zelena). Na dva odtenka modre se odzove, kot da sta si bolj podobna modra in rdeča barva. Seveda otrok barve prej razlikuje, kot pa poimenuje, saj je to odvisno od govornega razvoja (Nemec in Krajnc, 2011).

2. 6. 4 KINESTETIČNA IN TAKTILNA OBČUTLJIVOST

Starejša avtorja (Horvat in Magajna, 1987) poudarjata, da se v predšolski dobi razvija sklepno-mišična in taktilna občutljivost. Velik pomen ima pri analizi mnogih kvalitet predmetnega okolja (teže, velikosti, gostote, oblike). S starostjo postopno raste sposobnost razlikovanja različnih dražljajev in sposobnost analiziranja stopnje mišičnega napora. Prav tako pa se postopoma razvijajo otrokove sposobnosti prepoznavanja oblik in teže predmeta brez vizualnih informacij. Še največje težave ima otrok pri ocenjevanju teže predmeta, tudi če med sabo primerja dva precej različno težka predmeta.

Tipno področje občutkov pomaga pri raziskovalni aktivnosti malčka. Tukaj ne gre le za otipavanje z rokami oz. s prsti (trdo – mehko, gladko – hrapavo, ploščato – okroglo ...), ampak za razvoj taktilnega občutenja celotnega telesa: občutek pritiska na stene čevlja (torej stopalo), dotik različnih agregatnih stanj, občutek gibanja zraka (Rajtmajer, 1990).

2. 6. 5 ZAZNAVANJE PROSTORA IN ČASA

Zaznavanje prostora in časa je spoznavanje prostora s pomočjo čutil v tridimenzionalnem svetu.

Prostor zaznavamo s štirimi čuti: vidom, sluhom, tipom in kinestetično občutljivostjo. Živimo v tridimenzionalnem prostoru, mrežnica v očesu pa ima le dve. Tako zaznavamo globino in oddaljenost predmetov. Globinsko zaznavanje omogočajo globinski znaki, ki so lahko fiziološki ali psihološki.

Med fiziološke globinske znake uvrščamo:

- akomodacija leče (bliže je opazovani predmet, bolj je leča ukrivljena),
- konvergenca oči (bliže je opazovani predmet, večji je kot med osema in obratno),
- mrežnična neskladnost (vsaka izmed mrežnic ima malce drugačno sliko),
- dvojne slike (nastanejo, če svetlobni znaki ne padejo na ustrezni del mrežnice).

Psihološki globinski znaki omogočajo dojetje globine tudi na dvodimenzionalni površini. Na sliki zlahka presodimo, kaj je spredaj in kaj zadaj. Ti znaki so naučeni, nanje pa vpliva dednost. Dojenček se pri plazenju po steklu, pod katerim je karirasta podloga, ustavi takoj, ko le-te zmanjka.

Posebnih organov za dojetje časa ni. Zavedamo pa se ga, ker dražljaji delujejo na čutne dražljaje dalj ali manj časa. Pomembna so čutila notranjih organov, ki jih vzdražijo procesi v organizmu (Gasar, 1997).

2. 6. 6 VLOGA GOVORA PRI DOJEMANJU PROSTORA

Otrokovo razumevanje prostora je precej egocentrično, saj se v prostoru orientira glede na svoje telo (spredaj, zadaj, leva noga, desna roka). Na prehodu na predoperativno stopnjo pa uporabljajo prostorska znamenja (levo ob vratih, desno ob hiši).

Na tej stopnji so sposobni zavzeti perspektivo drugega (kaj vidim jaz in kaj vidiš ti). Lahko se že orientirajo po enostavnih načrtih in zgradijo hiško iz lego kock. Pomembna sta razvoj govora in uporaba predlogov v, na, pod nad, ob. Pogosto ima otrok o predmetih v prostoru pravilne predstave, a jih govorno narobe izrazi. Popolno razumevanje prostora in orientacija nastopita z abstraktnim mišljenjem (Nemec in Krajnc, 2011).

2. 6. 7 RAZVOJ POZORNOSTI

Pozornost je proces, s pomočjo katerega posameznik selekcionira informacije iz okolja in zato je ključnega pomena pri njegovem zaznavanju. Malčkova pozornost je v zgodnjih letih precej šibka, s starostjo pa narašča. Opredelimo lahko naslednja načela pozornosti:

- od pasivne k aktivni pozornosti; zanimivi, gibljivi, barvni ter glasni dražljaji hitro ujamejo otrokovo pozornost in preusmerijo stran od vsebine, na katero je bil najprej pozoren; to je naravna pozornost;
- od nesistematičnega k sistematičnemu iskanju; novih, nepoznanih predmetov, ki otroku pridejo pred oči, ne razišče sistematično, ampak se čisto po naključju ustavi na posameznih delih predmeta; po navadi na sredini;
- od široke osredotočenosti k selektivnemu izbiranju informacij; z odraščanjem počasi narašča sposobnost, da otrok izbere del zapletene situacije in se osredotoči le nanjo; npr: sledi določenemu pogovoru v množici glasov (Nemec in Krajnc, 2011).

Pozornost je torej sposobnost daljše koncentracije. Ker vseh dražljajev hkrati ne moremo sprejemati v isti intenziteti, se moramo osredotočiti. Ko to storimo, nekatere stvari postanejo bolj jasne, druge pa nekako odmislimo. Razvojna pot pozornosti gre od pasivne, nenamerne, k vse bolj zavestni, hoteni ali aktivni pozornosti. Najprej govorimo o refleksni, instinktivni ali nagonski usmerjenosti, potem o pozornosti, ki izvira iz potreb in na koncu k taki, ki ima v ozadju interese, hotenja in zavestne motive.

2. 6. 8 RAZVOJ MIŠLJENJA

Mišljenje je duševni proces vzpostavljanja zvez in odnosov (korelacij) med vsebinami objektivne stvarnosti. Mišljenje torej posredno in posplošeno odraža v mislih človeka predmete, osebe in pojave ter njihove odnose. Zato spada mišljenje v intelektualno dejavnost človeka. Misлити pomeni izvajati miselne operacije, na osnovi katerih pride do razumevanje zvez in odnosov (Rajtmajer, 1990, str. 117).

2. 6. 8. 1 ZNAČILNOSTI OTROKOVEGA MIŠLJENJA

Temeljno spoznanje razvojne psihologije o razvoju inteligentnosti predšolskega otroka poudarja dve dejstvi. Prvo govori o tem, kako je mišljenje predšolskega otroka kvalitativno drugačno kot mišljenje starejšega otroka, mladostnika in odraslega. Mišljenje predšolskega otroka ima svoje značilne logične strukture in drugačne zakonitosti. Te strukture so predlogične v smislu otrokovega razvoja in v primerjavi z logiko odraslega. Nikakor pa niso nelogične, kot se pogosto trdi (Horvat in Magajna, 1987).

2. 6. 8. 2 RAZVOJ MIŠLJENJA V PREDŠOLSKI DOBI

Teorija sodobnega psihologa Brunerja v ospredje postavlja 3 oblike naših notranjih predstav:

- **Ikonična oblika** notranjih predstav (slikovna) – znanje je shranjeno v obliki slikovnih podob; da bi otroci povezali predznanje z novimi podatki, si pomagamo s slikovnim gradivom.
- **Simbolna oblika** notranjih predstav – znanje je shranjeno v obliki

matematičnih pojmov, besed in drugih simbolov.

- **Enaktivna oblika** (po petem letu) – miselne predstave so vezane na gibalno dejavnost; pianist ima npr. glasbo v prstih, otroci v prvem razredu računajo na prste.

Bruner je v nasprotju z Piagetom prepričan, da stopnje mišljenja niso nujno povezane s starostjo otrok. Tudi mlajši otrok lahko razume in reši problem, če mu je le predstavljen na primeren način. Po njegovem mnenju je zelo pomembno, da starši in vzgojitelji otroku dajo veliko spodbud, nalog, kjer bo aktivno razmišljal, oblikoval stališča in doživljal frustracije. Le-te so tudi del procesa mišljenja (Nemec in Krajnc, 2004).

2. 6. 8. 3 STADIJI RAZVOJA MIŠLJENJA V PREDŠOLSKI DOBI

Celotni podstadij priprave in organizacije konkretnih operacij se deli po naravi miselnih sposobnosti v dve jasni fazi:

- prekonceptualno ali simbolično mišljenje v obdobju med drugim in četrtem letom,
- intuitivno mišljenje med četrtem in sedmim letom starosti.

Pri tem moramo poudariti, da so te starostne norme le povprečne vrednosti in da so med posamezniki lahko zelo velike razlike glede tega, kdaj dosežejo posamezno stopnjo razvoja, kar pa je spet odvisno od vrste dejavnikov. Med njimi igrajo pomembno vlogo dejavniki družbeno kulturnega okolja (Horvat in Magajna, 1987).

2. 6. 9 RAZVOJ GOVORA

Govor in motorična zmogljivost izhajata iz mnogoterih čutnih integracijskih procesov (Kremžar, 1993). Povsem fizično je govor izzvan z nihanjem zračnega pritiska, to je frekvence nihajev, in nastane z vibracijo dražljajev. Motorično koordinirana dejavnost je odvisna od živčno mišičnega upravljanja ustnic, jezika, grla glasilk, elastičnosti čeljustnega sklepa. Pogosto se pozablja na pomembno vlogo dihalnih mišic. Tako je govor v prvi vrsti gibalna dejavnost ter vsebuje

količinske, kakovostne in vsebinske vidike (Kremžar in Petelin, 2001, str. 156).

Rajtmajer omenja (1990), da je govor tesno povezan z motorično dejavnostjo otroka. Tudi sicer je govor tesno povezan z gibi telesa in okončinami in ta neverbalni del imenujemo jezik telesa. Piaget ugotavlja, da se najzgodnejše razumevanje jezika pojavi ob gibalnih aktivnostih otroka. Še preden otrok govori, mora namreč izpolnjevati razna navodila, ki pa jih lahko izpolni z motorično aktivnostjo (prinesi vedro, daj na mizo, pusti na tleh, pospravi igrače).

Pri tem pa regulacijska funkcija jezika poteka preko štirih stopenj:

- jezik spremlja ali pa pojasnjuje gibalno aktivnost otroka;
- motorična aktivnost otroka je povezana z besednim ukazom: vrzi žogo, kotali obroč;
- otrok daje sam sebi ob gibanju glasna navodila; to je faza zunanjih navodil, ki je še slabo diferencirana;
- govor se »ponotranji«, spremeni se v mišljenje oziroma v miselne operacije; s tem postanejo navodila za motorično dejavnost notranja (govor v »sebi«) in dobro diferencirana.

Raziskave na področju klinične prakse kažejo, da ustrezne gibalne aktivnosti, združene z besedno komunikacijo, ugodno vplivajo na razvoj govora (Rajtmajer, 1990).

3 JOGA

3.1 DEFINICIJE JOGE

Besedo« JOGA« laiki lahko razumemo kot način življenja, povezanega s telesom, umom in duhom. To umetnost pravilnega, zdravega življenja so Indijci izvajali že tisočletja nazaj. Navezuje se na splošne resnice in dejstva, ki veljajo še danes. Ni religija, ampak praktični pripomoček, s katerim lahko pripomoremo k boljšemu načinu življenja. Izvajajo ga lahko budisti, židje, kristjani, muslimani, hindujci ter popolni ateisti.

Beseda joga pomeni v sanskrtu zvezo, ki povezuje fizično z mentalnimi in duhovnimi vidiki življenja. Jogijske držbe so se v Indiji razvijale stoletja kot del sistema, religiozne filozofije (Schmidt, 2000).

Joga je sanskrtska beseda in pomeni povezati, združiti. Jogijske vaje učinkujejo vsestransko, usklajujejo telo, duh, zavest in dušo. Joga pomeni obvladovati vsakdanje težave, zahteve in skrbi. Če se ukvarjamo z njo, bolje razumemo sebe, smisel življenja in odnos do Boga (Maheshwarananda, 2000, str. 10).

Joga je način življenja, ki obstaja že šest tisoč let. Najprej so pri meditaciji uporabljali samo sedeče položaje, dokler niso privrženci joge pri proučevanju živali odkrili, da posnemanje živalskih položajev blagodejno vpliva na človeško telo in ga krepi. Obstaja več vrst joge. Najbolj razširjena joga, predvsem na zahodu, je hatha joga. Ha je v povezavi s soncem, moško energijo, tha pa z mesecem, žensko energijo. Vsi imamo v sebi obe energiji in v hatha jogi ju z dihalnimi in telesnimi vajami spravimo v ravnotežje (Mainland, 1998).

3.2 OSNOVNE INFORMACIJE O JOGI

3.2.1 RAZLOGI ZA JOGO

Joga lahko vsakomur ponudi prav tisti košček, ki mu manjka. V današnjem življenju stremimo k popolnosti in večji kvaliteti življenja. Za nekoga to morda pomeni zdravo telo, za drugega umirjene misli, vitalnost in notranjo lepoto. Resnica je v tem, da joga deluje na vse ravni človeka, kar spoznamo skozi redno

jogijsko prakso.

3.2.2 UČENJE JOGE V SKUPINI

Skupina ima mnoge prednosti. Največja je ta, da nismo prepuščeni sami sebi, saj programe joge pri nas vodijo strokovno usposobljeni učitelji joge. Skupina ponuja prostor za druženje, izmenjavo izkušenj in deluje na posameznika močneje zaradi principa sinergije.



Slika 1: UČENJE V SKUPINI (PRAVLJIČNA JOGA MALIBUDA7).

3.2.3 JOGA DANES IN NEKOČ

Nekoč je bila predvsem sistem duhovnih vrednot, načel in praks, s pomočjo katerih je posameznik dosegel samouresničitev. Danes pa se za jogo ljudje odločajo iz bolj pragmatičnih razlogov. Za izboljšanje fizičnega in psihičnega počutja, mentalne jasnosti, razumevanja samega sebe in obvladovanja stresa. Večina ljudi si pod pojmom joga predstavlja predvsem izvajanje telesnih položajev in dihalnih tehnik. Brez razumevanja osnovnih duhovnih sporočil joge in prakticiranja meditacije pa je le fizičen pristop in ne omogoča pravega napredka.

3. 2. 4 PRIMERNOST JOGE

Primerna je za vsakogar, le da izbere primeren način vadbe. V jogi je potrebno napredovati počasi, zato naj bi začetnik izvajal lažje tehnike, sčasoma pa jih lahko nadgrajuje. Joga ni primerna le za močne, mlade in gibčne. Prav nasprotno. Vadba joga je tista, ki med drugim razvija gibčnost in moč. Dobro pa je vedeti, da obstajajo določeni stili joga, ki so fizično zahtevnejši in primerni predvsem za zdrave ljudi.

3. 2. 5 RAZLOGI UKVARJANJA Z JOGO

Razlogov je veliko. Največji je želja in potreba po pozitivni spremembi. Najbolj pogosti so zdravstveni razlogi. Na primer povišan krvni pritisk, kardiovaskularne težave, težave prebavnega sistema in nespečnost (<http://www.sadhana.sicontent/view/127/86/>).

3. 3 ZGODOVINA JOGE

Zgodovinsko gledano je joga povezana s tremi velikimi indijskimi versko-kulturnimi tradicijami: s hinduizmom, budizmom in džainizmom. Zato so jogijska učenja prežeta s številnimi načeli, ki imajo okus po teh tradicijah. Najbolj očitni pojmi, ob katere se zahodni svet spotika, so predstave o »karmi« in »reinkarnaciji« ter ideja o številnih božanstvih, ki bivajo v slogi z najvišjo Resničnostjo. V domovini joga so se pojavljali jogijski mojstri, ki so odslovili karmična, reinkarnacijska in nekatera druga načela. Hindujska, budistična in džainistična božanstva pa lahko primerjamo s krščanskimi angeli. Človeku ni potrebno verjeti v karkoli razen v možnost samopreobrazbe ter da lahko gre onstran svojega trenutnega egocentričnega stanja. Bistvo joga je domneva, da posameznik še ni razvil svojega polnega potenciala. Namen joga je približati človeka njegovemu duhovnemu jedru, njegovi najgloblji naravi. Temu, kar resnično je.

V dolgih tisočletjih se je joga izražala v pisanem naboru filozofskih in teoloških sistemov, a nobeden izmed njih ni definiral joga. Joga je predvsem praktična duhovna disciplina, ki daje poudarek na osebno eksperimentiranje in preverjanje.

Zato so jogo izvajali ljudje, katerih filozofska in verska prepričanja se močno razlikujejo. Nekateri verjamejo v osebnega Boga, ki je ustvaril vesolje. Drugi se predajajo metafiziki, ki vidi svet kot iluzijo in najvišjo Resničnost kot edino. Jogiji theravatskega budizma pa se izogibajo ugibanju o metafizičnih stvareh. Nekateri vaditelji joge so bolj verni kot drugi, vendar je joga le orodje za raziskovanje globin človeške narave, orodje za raziskovanje skrivnosti telesa in uma.

Joga kot duhovnost se je razvijala na indijski podcelini kot ezoterična disciplina, v katero je učence uvedel izkušen učitelj (guru ali lama). Naveza učenec – učitelj je ključnega pomena. Če se sprašujemo, ali lahko joga obogati versko ali duhovno življenje kristjana ali muslimana, je odgovor tak: na enak način obogati življenje hindujca, budista ali džainista. Pomaga vsem, ki želijo izvajati umetnost samopreobrazbe in samotranscedence tako, da s pomočjo številnih vaj in tehnik uravnoveša živčni sistem in umirja um. Vsakdo lahko zase najde pravo tehniko, ki ne bo v navskrižju z njegovim osebnim prepričanjem. Še več, verni ljudje bodo v jogi našli mnogo idej in nazorov, s katerimi se bodo zlahka poistovetili. Kdo se ne bi strinjal z jogijskim nasvetom, ki pravi, da moramo stremeti h krepostnemu življenju, posvečenemu nenasilju, resnicoljublju, dobrodelnosti, sočutju, strpnosti ter osvobojenosti od pohlepa in jeze (<http://blog.houseofsutekh.org/2008/09/joga-religija.html>).

3.4 VRSTE JOGE

Poznamo štiri glavne veje joge, ki se med seboj klasično priznavajo:

- KARMA JOGA (joga delovanja) – Pomeni nesebično delo za dobro vseh bitij. Je pot služenja, ki stremi k nesebičnemu darovanju. Na tej poti se um najhitreje očisti in preseže lastne omejitve. Bistvo karma joge je predano ukvarjanje s telesnim in umskim delom.
- BHAKTI JOGA (joga predanosti) – Pomeni spoštovanje in zaupanje vodstvu učitelja. Usmerjena je k učenju ljubezni do božanstva. S tem ko razvijamo do vsega pozitiven odnos, razvijamo razumevanje celotnega dogajanja v sebi in v okolju. Je pot posvečenja in najprimernejša za ljudi,

ki so čustveni.

- GYANI JOGA (joga znanja) – Stremi k intelektualnim raziskavam višjih svetov. S tem razvijamo razumevanje principov. Je filozofska pot in razumsko dojetje duhovne evolucije.
- RAYA JOGA (joga vadbe) – Stremi k notranji koncentraciji. Uči, da je vnanji svet le grob vidik notranjega, subtilnega sveta. Vselej je subtilnejše, nežno vzrok, bolj grobo pa učinek. Raya joga uči sproščanje pritajenega potenciala. Temelji na praktičnem sistemu osredotočanja in nadzora uma in zajema pravilno vedenje, zdravo telo in mirno držo, uravnavanje dihanja in utišanje čutov (Zagorc, Šifrar in Petrović, 2007).

Naštete vrste joge so si med seboj različne. Vsaka stremi k drugačnemu cilju in so primerne za različne vrste ljudi. Vsak posameznik se mora sam pri sebi odločiti, kateri vrsti joge se bo predal. Zavedati pa se mora, da ena vrsta nikoli povsem ne izključuje druge. Enostranski razvoj ni dober, ker duša in telo nista uravnovešena. Najboljša rešitev je skupek vseh štirih poti.

V bhakti jogi se lahko samouresničimo skozi ljubezen in predanost; raya joga je oblika realizacije skozi meditacijo; pri karma jogi najdemo uresničitev skozi delo, gyana joga pa vidi moč v znanju.

3.5 POZITIVNI UČINKI JOGE

Vsak želi živeti skladno s seboj in okoljem. Danes se soočamo z vse večjimi zahtevami sodobne družbe, ki obremenjuje naše telo in duševnost. Vse več ljudi ima težave zaradi telesne in duševne napetosti (stres, živčnost, nespečnost, posledice pomanjkanja gibanja) in zato so metode in tehnike, s katerimi izboljšujemo zdravje in vzpostavljamo telesno, duhovno, duševno ravnovesje, vse bolj cenjene« (Maheshwarananda, 2000).

Z jogo torej dobimo:

- moč v vseh življenjskih okoliščinah,

- boljše počutje, koncentracijo ter samozavest,
- večjo prožnost hrbtenice,
- sprostitvev, krepitev mišic in boljše delovanje notranjih organov,
- uravnavanje krvnega obtoka in tlaka,
- pomiritev in boljše samoobvladanje,
- čisto in osveženo kožo (Maheswarananda, 2000).

3.6 PRIPRAVA NA VADBO

Med samo vadbo skušajmo odmisлити vsakdanje probleme. Vaje izvajajmo v mirnem, prezračnem in primerno toplm prostoru. Pomembno je, da se počutimo prijetno in udobno. Obleka naj ne bo preozka, po možnosti naj bo iz bombaža. Odložimo pasove, nakit, ure in obutev; vse kar nas utesnjuje in bi nas lahko motilo. Nikoli ne vadimo s polnim želodcem. Vsaj 2-3 ure pred vadbo naj bo zadnji obrok. Vaje izvajamo na tleh na topli odeji ali penasti ležalni blazini. Vadba naj bo redna in postopna, zajema naj vse tehnike jogijskih vaj (sproščanje, položaje, dihalne vaje, meditacijo). Položaje izvajamo počasi in zavestno. Zavedanje naj bo usmerjeno na dihanje, gibe in počutje. Pomembno je, da po vsakem izvajanju asan sproščamo predvsem tiste dele telesa, ki so bili najbolj izpostavljeni naporom. Pomembne so tudi dihalne vaje, s katerimi dodatno prečistimo telo.

3.7 KDO LAHKO VADI JOGO

Jogo lahko vadi vsak po svojih zmožnostih.

Sistem Joga v vsakdanjem življenju deli klasične asane in pranajame v osem stopenj, ki se začenjajo s sarva hitta asanami (vaje, ki koristijo vsakomur). Prvi, pripravljalni stopnji, sledi sedem stopenj, ki počasi vodijo k zahtevnejšim asanam in pranajamam.

Iz osnovnih vaj Joge v vsakdanjem življenju se je razvilo več posebnih

programov: joga za starejše, joga za sklepe, joga za hrbtenico, joga za poslovneže in joga za otroke (Maheswarananda, 2000).

3.8 JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Sistem Joga v vsakdanjem življenju je vsestranski sistem. Stopnje sistema so zasnovane v sodelovanju z zdravniki in s fizioterapevti, zato jih, ob upoštevanju pravil in opozoril, lahko vadimo tudi doma. Ukvarja se s telesom in posega tudi na duševno ter duhovno raven. Pozitivno mišljenje, vzdržljivost, samoobvladanje, dobrota in razumevanje so poti, ki vodijo do samospoznanja in razsvetljenja (Maheswarananda, 2000).

Najpomembnejši cilj Joge v vsakdanjem življenju je pridobiti:

- fizično zdravje,
- mentalno zdravje,
- socialno zdravje,
- duhovno zdravje.

3.8.1.1 FIZIČNO ZDRAVJE

Fizično zdravje je osnovna potreba našega življenja. Pregovor pravi da: »Zdravje ni vse, vendar je brez njega vse drugo nič«. Glavni poudarek je na izboljšanju fizičnega zdravja. Tehnike, ki so nam pri tem v pomoč, so asane (telesni položaji), pranajama (usmerjeno dihanje), hatha joga krije (jogijske tehnike za čiščenje telesa), joga nidre (zavestno sproščanje, spanje dinamičnega spanca), tratak (meditacija na svečo; tehnika, s katero čistimo svojo notranjost), mudre (položaji dlani in rok pri jogi, ki krepijo in uravnovešajo posamezne energijske centre) in bandhe (namen je blokirati prano v določenem delu telesa).

3.8.1.2 MENTALNO ZDRAVJE

Ljudje smo bolj sužnji svojih misli kot gospodarji. Z negativnimi mislimi pripeljemo svoje telo do fizičnega in psihičnega neravnovesja in s tem do trpljenja in bolezni. Cilj joge je razvijanje pozitivnega mišljenja, kar pa posledično vodi do

zdravja, notranjega zadovoljstva in sreče. Osnovna tehnika joge, razvita v ta namen, je »meditacija« z vadbo mantre.

3. 8. 1. 3 SOCIALNO ZDRAVJE

Pomeni sposobnost, da znamo živeti srečno in osrečevati druge, sposobnost pozitivne komunikacije z ljudmi in sprejemanje odgovornosti za svoja dejanja.

3. 8. 1. 4 DUHOVNO ZDRAVJE

Najpomembnejši princip duhovnega življenja in najvišje načelo človeka je nenasilje. Pomeni nenasilje v dejanjih, besedah, mislih in čustvih. Pri tem nam pomagajo molitev, meditacija in mantra (<http://www.educa.fmf.uni-lj.si/izodel/ponudba/1996/cvetkajoga1.html>).

Kot pravi Maheswarananda, (2000), vse te naštete cilje dosežemo:

- s telesnimi, z duševnimi in duhovnimi vajami,
- s polnovredno vegetarijansko hrano,
- s spoštovanjem življenja in varovanjem narave ter okolja,
- z ljubeznijo in s pomočjo drugim živim bitjem,
- s strpnostjo do vseh narodov, kultur in ver,
- s čistimi mislimi in pozitivnim načinom življenja.

3. 8. 1. 5 »OČE« SISTEMA JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Profesor Paramhans Sri Swami Maheswarananda (Swamiji) je učitelj joge, ki je pripravil ta sistem za zahodnjake in nam omogočil, da spoznamo tisočletja staro skrivnost na nam bolj dostopen način. Vzbuditi želi razumevanje za indijsko kulturo in filozofijo pri nas ter nam približati vegetarijanstvo, življenje brez alkohola, drog in niktina.

Rojen je leta 1945 in s trinajstimi leti je srečal svojega učitelja joge, Paramhansa Swamija Madhavanando, ki ga je vodil na njegovi poti samouresničitve in pod

njegovim vodstvom je razvil znanje joge do najvišje stopnje. V Evropi (na Dunaju) živi že več kot 20 let in poučuje jogo na številnih seminarjih.

3.9 SISTEM JOGA SMEHA – PREPOROD V RADOSTI

Dr. Guillaume Duchene je že leta 1862 objavil, da že nasmešek na obrazu aktivira možganski center »srečnih čustev«. Ostale vedno številčnejše raziskave kažejo, da deset minut smeha na dan blaži bolečino, omogoča miren spanec in da reden smeh:

- uravnava telesni tlak,
- krepi telesne mišice,
- izboljšuje prekrvavitev,
- zavira bolečino s povečevanjem endorfinov,
- krepi imunski sistem z večanjem protiteles,
- blaži boleznih dihal,
- masira notranje organe,
- krepi trebušne mišice,
- nasmejan človek bolje spi in je lepši,
- je dobra aerobna vaja, ki nas pomladi.

Medicinske raziskave kažejo, da:

- je temeljni vzrok boleznih pomanjkanje kisika v celicah; zaradi stresa je dihanje plitvo; z jogo smeha se količina kisika v telesu poveča, učimo se pravilneje dihati;
- je smeh nalezljiv; britanski znanstveniki trdijo, da so odkrili, kako se možgani okužijo z radostjo; dr. Sofija Scott z Inštituta Kognitivnih znanosti na Univerzi v Londonu pravi, da se ji zdi točna izjava »smej se in

ves svet se bo smejal s tabo«;

- smeh povzroča razširjanje in oženje endotelija – tkiva, ki oblagata notranjost žil in tako povečuje pretok krvi, so ugotovili znanstveniki na univerzi Maryland v Baltimoru,
- je smeh koristen za rekonvalescente po srčnem infarktu; univerza v Gradcu v Avstriji je s pomočjo raziskav ugotovila, da terapija s smehom pomaga pri zmanjševanju krvnega tlaka (<http://www.jogasmeha.si/joga-smeha>).

3.9.1 JOGA SMEHA

Je popolnoma nov sistem, ki ga je leta 1995 postavil indijski zdravnik Dr. Madan Kataria. Po tem sistemu se lahko človek smeje, kadarkoli si želi, brez posebnega razloga. Za smeh nam rabimo šal, humoresk, komedij. Smeh se začne z vajo smeha v skupini in postane nalezljiv zaradi skupinske dinamike, ki temelji na očesnem kontaktu.

Vadba predstavlja kombinacijo dihalnih in smejalnih vaj. Ideja Joge smeha temelji na dejstvu, da telo ne zazna razlike med umetno spodbujenim in spontanim smehom. V telesu prihaja do popolnoma enakih fizioloških in biokemijskih sprememb.

Joga smeha ni z ničemer pogojena. Ni dokazovanja in tekmovanja. Ustreza vsem ljudem, ne glede na njihove telesne omejitve. Smeh je univerzalen jezik, ki ruši vse meje: politične, starostne, rasne, spolne, jezikovne in družbene (<http://www.jogasmeha.si/joga-smeha>).



Slika 2: SMEH JE POL ZDRAVJA (OSEBNI ARHIV).

3.9.2 ZGODOVINA SMEHA

Zgodovina smeha ima vzpone in padce.

Nekoč so modreci v Indiji potovali po deželi in širili smeh. Med potovanjem niso nič govorili, samo smejali so se. Ljudje so jih opazovali in se smejali z njimi. Platon je zaradi pretirane pazljivosti priporočil, da se odstranijo vsi zapisi, v katerih so bili bogovi premagani s smehom. Že v trinajstem stoletju so nekateri kirurgi lajšali bolečine s smehom. V šestnajstem stoletju so Puritanci prepovedali smeh. Že nasmešek je bil kazniv.

Martin Luter je uporabljal »terapijo smeha« pri ljudeh v depresiji. V času druge svetovne vojne so nekateri izmed preživelih izjavili, da je smeh eden izmed največjih božjih darov. Ta, da jim je dal moč, da so preživel v koncentracijskih taboriščih.

V osemdesetih letih prejšnjega stoletja je Hunter PAČ Adams, ustanovitelj »Gesudetheit« inštituta, prišel do ideje zdravljenja s smehom, humorjem in dobrim razpoloženjem. Od tod tudi ideja o klovnih zdravnikih, ki se je razširila po celem svetu. Pri nas v ta namen deluje fundacija Rdeči noski (Joga smeha – zgodovina. (<http://www.jogasmeha.si/joga-smeha/zgodovina>)).

3.9.3 JOGIJSKE TEHNIKE

S pomočjo starodavnih jogijskih tehnik lahko pridemo do dobrega psihofizičnega zdravja. Te tehnike so: asane, pranajame, koncentracija, sproščanje, meditacija ...« (Maheshwarananda, 2000).

3.9.3.1 ASANE

Beseda izhaja iz sanskrta in pomeni telesni položaj, v katerem dlje časa sproščeno vztrajamo. Močno učinkujejo na telo in duha. Številne se imenujejo po živalih, saj temeljijo na njihovih nagonskih gibih in položajih. Pri jogijskih asanah je pomembno:

- raztezanje: če so mišice kratke in zakrčene, delamo raztezne vaje, da jih sprostimo in podaljšamo,
- dinamično gibanje: gre za proces dobivanja in oddajanja energije, pomembno je, da gre iz telesa stara energija in da vanj pride nova; izvajamo ga največ 10 minut; tu gre za usklajevanje telesa in duha z zavestnim zaznavanjem telesnih in duševnih procesov, zavestnim gibanjem in sproščanjem,
- položaji ali asane dajo telesu maksimalno vitalnost in energijo ter jo minimalno porabijo, zato so najbolj učinkovite za naš um in naše telo; običajne gimnastične vaje razvijajo površinske mišice, jogijske vaje pa krepijo vse mišice in živčni sistem; vaja asan sprošča, pomirja našega duha in vzbudi občutek notranje svobode; jogijske asane vzdržujejo prožnost hrbtenice, učinkujejo na mišice, sklepe, dihanje, srce in ožilje ..., so psihosomatske vaje, ki krepijo živčni sistem, usklajujejo njihovo delovanje

in utrjujejo duševno stanje (Maheswarananda, 2000).

3. 9. 3. 2 PRANAJAMA

Prana pomeni življenjsko energijo. Pranajama je zavestno usmerjanje dihanja. Sestavljena je iz treh delov: vdih, izdih in zadrževanje diha. Pranajame so pomembnejše od asan, ker je dihanje življenjskega pomena. Brez dihanja ne moremo živeti. Zraven hrane in vode potrebujemo tudi zrak, ki je za nas pomembnejši od obeh. Brez hrane lahko živimo več tednov, brez vode nekaj dni, brez dihanja pa le nekaj minut. Življenje se začne in konča z dihanjem.

Pomembno je, da se naučimo pravilnega jogijskega dihanja, ki hkrati zajema trebušno dihanje, prsno dihanje in dihanje s pljučnimi vršički. Je najboljši način dihanja, globoko in počasno – umirjeno. Vdih se začne v trebuhu in potuje prek prsnega koša do ključnice. Izdih pa poteka po obratni poti: od ključnice potuje prek prsnega koša do trebuha; šele na koncu izdiha izpraznimo trebuh.

Učinki pranajame:

- umirja misli in občutke,
- uravnava krvni tlak ter delovanje metabolizma in živčnega sistema,
- odpravlja površno in nepravilno dihanje,
- poveča sprejemanje kisika in oddajanje ogljikovega dioksida,
- čisti čakre, kri in širi zavest,
- pljuča in srce se okrepijo,
- zmanjša ali prepreči glavobol,
- pomaga pri rehabilitaciji obolelih dihalnih organov (Maheshwarananda, 2000).

3. 9. 3. 3 SPROŠČANJE

Sprostitev je bistveni del joge. Prava sprostitvev je krepilna za vse naše bitje, duha,

čustva in telo. To je stanje, kjer se lahko prične zdravljenje. S pomočjo joge in še posebno v položaju speče kače spoznamo, da smo povezani z vsem živim. Ta občutek povezanosti je tisto, k čemu bi naj težili (Mainland, 1998).

Vse jogijske vaje popolnoma učinkujejo, če se pred začetkom vadbe joge, med vadbo in po njej pravilno sproščamo. Pri odraslih sproščanje poteka tako, da se zavestno sprošča vsak posamezni del telesa, na koncu pa celo telo. Sproščamo se tudi med posameznimi vajami, da se telo lahko nanje odziva.

Pri sproščanju je pomembno, da je prostor primerno topel in prezračen, lahko pa celo telo prekrijemo z odejo. Svetloba in zvoki naj ne bodo moteči. Sproščanje izvajamo leže na tleh, na topli podlagi. Noge naj bodo malce razmaknjene, roke ležijo sproščeno ob telesu (Maheswarananda, 2000).

Oseba, ki vodi sproščanje, se mora pred tem umiriti in sprostiti z nekaj globokimi vdihom in izdihom. Sprostitev mora biti prijetna in pri tem ga mora voditi nežen, topel glas.

Vplivi sproščanja:

- poveča fizično in psihično uravnovešenost,
- zmanjša stres in napetost,
- večja samozaupanje in pogloblja zavedanje,
- razvija koncentracijo,
- ustvarja harmonijo (Maheshwarananda, 2000).



Slika 3: SPROŠČANJE OTROKE UMIRI IN SPROSTI (PRAVLJIČNA JOGA, vrtec OGA 2010–2011)

3. 9. 3. 4 MEDITACIJA

Meditacija je skoncentrirano, sproščeno stanje in popolna povezava z notranjim jazom – univerzalno energijo in življenjem. V popolnem stanju meditacije so nam dani odgovori na naša vprašanja, naš um je umirjen, telo neha obstajati in zavedamo se neskončne povezave z vsem živim. V tistem trenutku, ko dosežemo popolno meditacijo (pa če je to samo trenutek), smo za vedno spremenjeni. To je osvoboditev, samospoznanje (Meško, 2006).

4 JOGA ZA PREDŠOLSKE OTROKE

4.1 JOGA IN PREDŠOLSKI OTROK

Otroci nujno potrebujejo čas za igro in gibanje, potrebujejo pa tudi priložnost, da se umirijo. Z vadbo joga otrok prihaja v stik s samim seboj, s svojo osebnostjo in z drugimi posamezniki.

Joga je primerna za otroke vseh starosti in psihofizičnih sposobnosti. Aktivira celotno telo in jim pomaga spoznavati svoje telo in njegovo delovanje.

Pospešuje prožnost, moč, držo in dobro koncentracijo. Vaje pozitivno vplivajo na telo in udeležencu zagotavljajo zdravje, notranje ravnotežje in sprostitvev. Otrok dobi kontrolo nad lastnim telesom, tako da ga vzljubi in sprejme takšnega, kot je.

Otroci se pri jogi učijo globokega dihanja, mirno sedeti ali ležati. Imajo možnost, da sprejmejo čas in prostor tišine, raziščejo radost miru ... Bistvo joga je, da je netekmovalna oblika vadbe, v kateri naj otroci uživajo. Ni pomembno popolno posnemanje vaj, ampak, da delamo tisto, kar je prav in kar naše telo zmore (Vovk-Pezdir, 1996).



Slika 4: UMIRJANJE OMOGOČA STIK S SAMIM SEBOJ (MODRI ŠKRAT-065)

4.2 POZITIVNI UČINKI OTROŠKE JOGE SO:

- joga otroke pomirja, pomaga zgraditi potrpežljivost, vzdržljivost in empatijo do drugih živih bitij,
- pomaga jim pri spoznavanju in razumevanju svoje okolice,
- izboljša počutje, razteza mišice, povečuje moč, obenem pa masira notranje organe,

- opazovanje in razumevanje procesov, ki potekajo v telesu,
- jogijske vaje povečujejo vztrajnost, notranjo trdnost in ravnovesje,
- pravilno telesno držo, ravno in zdravo hrbtenico,
- izboljšanje krvnega pretoka,
- joga za otroke je zabavna, spontana in polna domišljije,
- izboljšanje čuta za ravnotežje,
- boljšo telesno držo,
- večjo samozavest in samostojnost, boljšo komunikativnost in odprtost duha, radost ob navezovanju stikov.

4.3 NASVETI ZA MAJHNE JOGIJE IN NJIHOVE GURUJE

Ob prebiranju literature za diplomsko se strinjam s trditvijo, da je joga izvrstna podlaga za vse življenje, če jo začno izvajati že otroci. Otroci se prej naučijo izvajati težje položaje joge, ker so zelo prožni in imajo dober občutek za ravnotežje. Vse, kar rabijo, je nekaj spodbude, malo pomoči pri položajih in uspeh bo viden. Otroci radi in dobro posnemajo. Če se v vadbo vključijo živali, po katerih se imenujejo mnoge asane, bodo otroci radi sodelovali. Naj rjovejo kot levi, se zvijajo kot kobra pred krotilec kač, stojijo kot čaplje na eni nogi, zvijajo hrbet kot mucke ...

Edina težava otrok je kratkotrajna koncentracija. Pomembno jih je že od malega učiti pravilnega trebušnega dihanja. Gibanje gumijaste račke na trebuhu in opazovanje zibanja le-te bo otroku v veliko pomoč.

Čim manjši so otroci, hitreje gredo od vaje k vaji. Najprej naj bo vadba dolga od 5–10 minut, potem jo počasi podaljšujemo. Zelo je pomembno, da otrok vadbe ne jemlje kot obvezo, ampak da ob njej uživa in da se dobro počuti.

Zaradi krajše koncentracije poskrbimo, da imajo kratek odmor vsakih 10 minut. Ker se otroci hitro naveličajo, poskrbimo, da sama vadba z asanami ne traja dlje kot 20 minut in jih po potrebi prilagajamo samemu počutju skupine. Včasih jih je potrebno umiriti ali spodbuditi.

Pri vadbi joge z majhnimi otroci je še posebej pomembno, da poskrbimo za varnost. Okrog njih naj ne bo ostrih predmetov, pohištva z ostrimi robovi; ležijo naj na mehkih preprogah ali penastih blazinah. Pred vadbo vsaj 2–3 ure ne smejo jesti, zato je najbolje, da vadimo zjutraj pred zajtrkom, da preprečimo slabost. Odložijo naj vse nepotrebne predmete, spnejo lase, odložijo očala; obuti naj bodo v bombažne nogavice in oblečeni v ohlapna oblačila.

Majhni otroci potrebujejo jasna navodila (dvigni roke in migaj s prsti). Od otrok ne pričakujemo odlične izvedbe. Pomembneje je, da otroci pri igri joge uživajo. Opozorimo jih samo na velike napake.

Pri otrocih ne izvajamo tradicionalnih, težkih asan. Še posebej nepriporočljive so stoje na glavi in močni zakloni. Otroške kosti so še mehke in vrat je šibak. Jogo vedno vadimo v določenih zaporedjih, vsebujejo naj vaje za raztezanje, ravnotežje, pomirjanje in sproščanje. Asane zadržujemo največ 5 sekund. Nikoli ne smemo prestopiti praga bolečine.

Vadba pod vodstvom naj poteka tri do štirikrat tedensko, lahko tudi vsak dan, če je zanimanje. V primeru bolezní ali vročine pa vadba joge za otroka odpade.

4.4 JOGA V VRTCU KOT DEL KURIKULUMA

Kurikulum za vrtce je nacionalni dokument, ki ima svojo osnovo v analizah, predlogih in rešitvah, ki so uokvirile koncept in sistem predšolske vzgoje v vrtcih. Je dokument, ki na eni strani spoštuje tradicijo slovenskih vrtcev, na drugi strani pa z novejšimi teoretskimi pogledi na zgodnje otroštvo in iz njih izpeljanimi drugačnimi rešitvami in pristopi dopolnjuje, spreminja in nadgrajuje dosedanje delo v vrtcih (Kurikulum za vrtce, 2008).

V kurikulumu za vrtce so prepoznavna tako temeljna načela in cilji predšolske vzgoje kot tudi spoznanja, da otrok dojema in razume svet celostno, da se razvija in uči v

aktivni povezavi s svojim socialnim in fizičnim okoljem, da v vrtcu v interakciji z vrstniki in odraslimi razvija lastno družbenost in individualnost (Kurikulum za vrtce, 2008).

4.4.1 GLOBALNI CILJI KURIKULUMA

Potrebi po igri in gibanju sta otrokovi primarni potrebi. Z gibanjem zaznavajo okolico, prostor, čas in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje telo, začne uživati ob gibanju, dobro se počuti, pridobi si samozavest in samozaupanje. Globalni cilji za področje gibanja so:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
- zavedanje lastnega telesa in uživanje ob gibanju,
- omogočanje otrokom, da spoznajo svoje telo in gibalne sposobnosti,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- pridobivanje zaupanja v telo in svoje gibalne sposobnosti,
- osvajanje novih gibalnih konceptov,
- spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanje različnosti.

Za področje jezika:

- poslušanje, razumevanje in doživljanje jezika,
- doživljanje in spoznavanje temeljnih literarnih del za otroke,
- spodbujanje ustvarjalnosti,
- razvijanje neverbalnih komunikacijskih spretnosti.

Za področje umetnosti:

- razvijanje estetskega zaznavanja in umetniške predstavljalnosti.

Za področje družbe:

- doživljanje vrtca kot okolja, v katerem so enake možnosti za vključevanje dejavnosti in vsakdanje življenje ne glede na spol, telesno in duševno konstitucijo, nacionalno pripadnost, kulturno poreklo, veroizpoved itd.,
- spoznavanje samega sebe in drugih ljudi,
- seznanjanje z varnim in zdravim načinom življenja.

Za področje narave:

- spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja.

Za področje matematike:

- spoznavanje z matematiko v vsakdanjem življenju (Kurikulum za vrtce, 2008).

II EMPIRIČNI DEL

5 NAMEN RAZISKAVE

Namen raziskave je bil ugotoviti, kakšen je način dela v jogijskih šolah s predšolskimi otroki; njihova skupna izhodišča, razlike v pristopih ter izkušnjah s starši in otroki.

5.1 RAZČLENITEV IN PODROBNA OPREDELITEV

5.1.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

- Ali obstaja temeljna razlika med »otroško« jogo in jogo za odrasle?
- Ali učenje joge predšolskih otrok temelji na pedagoških vzgibih s strani učiteljev joge?
- Ali učenje joge predšolskih otrok temelji na načelih predšolske pedagogike?
- Ali obstaja starostna omejitev pri sprejemanju otrok v tečaj joge?
- Ali izobrazba staršev vpliva na njihovo poznavanje joge?
- Ali se otroci, ki se vpisujejo v tečaj joge, po značajskih lastnosti razlikujejo od ostalih otrok?
- Ali učitelji joge uporabljajo posebne pristope pri učenju joge živahnih, bolj aktivnih otrok in mirnih, nežnih otrok?
- Ali so odzivi otrok in staršev razlikujejo glede na pristope jogijskih učiteljev?
- Ali imajo učitelji joge svoje mišljenje o razlogih staršev glede vpisa otrok na tečaj?
- Ali imajo učitelji svoja stališča glede raznih predsodkov staršev?

5.1.2 RAZISKOVALNE HIPOTEZE

Na osnovi teoretičnih izhodišč smo si zastavili naslednje hipoteze. Tako smo predpostavljali:

H1:

da je otroška joga povezana z igro,

H2:

da so jogijski položaji drugačni kot položaji telesa v navadnem življenju,

H3:

da so otroci za učitelje joge posebni izziv,

H4:

da so učitelji joge tudi vzgojitelji v vrtcih,

H5:

da k jogi otroke pritegne predvsem uživanje ob gibanju,

H6:

da izobrazba staršev in poznavanje joge vpliva na število vpisa v šolo joge,

H7:

da starši želijo, da otrok počne nekaj dobrega zase in predvidevajo, da se pri jogi ne bo poškodoval, ker je miren šport.

5.2 METODOLOGIJA

5.2.1 RAZISKOVALNE METODE

Strukturirani intervju smo obdelali z metodo analize ter komparativno metodo, saj smo odgovore med seboj tudi primerjali. Z metodo sinteze pa smo prišli do skupnih zaključkov.

5.2.2 RAZISKOVALNI VZOREC

V raziskovalni vzorec so bile zajete štiri jogijske hiše oz. štirje vaditelji joge iz različnih koncev Slovenije.

5. 2. 3 POSTOPKI ZBIRANJA PODATKOV

Zbiranje podatkov smo opravili s pomočjo strukturiranega intervjuja. Ta je bil formalno ter vsebinsko razdelan ter voden po vnaprej izdelanem vprašalniku.

Ocenjevalna lestvica je pri strukturiranih intervjujih enaka za vse intervjuvance, kar poda objektivno oceno o vseh kandidatih (H. Russel, 2000, str. 227).

5. 2. 1. 1 ORGANIZACIJA ZBIRANJA PODATKOV

Intervjuvancem so bili po predhodnem telefonskem dogovoru poslani vprašalniki na njihove spletne naslove. Slednji so vprašalnike izpolnili ter vrnili.

5. 2. 1. 2 VSEBINSKO-METODOLOŠKE ZNAČILNOSTI INSTRUMENTOV

Pri raziskavi smo uporabili kvalitativno tehniko, kamor uvrščamo strukturirani intervju. Uporabljena so bila vprašanja odprtega tipa (intervjuvanec piše svoja lastna mnenja).

OPIS METODE

Kvalitativno raziskovanje je poglobljeno pridobivanje informacij o določenem družbenem pojavu. Spraševalec ima velikokrat direkten stik z izprašanci. Vzorec je v primerjavi s kvantitativno metodologijo mnogo manjši. Intervju je njena najbolj značilna oblika. Za analizo je ključnega pomena, da oblikujemo neko predpostavko, ki jo lahko apliciramo v interpretacijo. Interpretacijo kvalitativne analize oblikujemo na podlagi odgovorov, iz katerih potem izpeljemo kvalitativno razlago proučevanega problema. Interpretacija je sestavljena iz posameznih citatov iz zbranih podatkov, ki nakazujejo sklep in interpretacijo (Neumann, 2006).

5. 3 POSTOPKI OBDELAVE PODATKOV

1. Iz odgovorov štirih intervjuvancev smo na vprašanje **ALI OBSTAJA TEMELJNA RAZLIKA MED OTROŠKO JOGO IN JOGO ZA**

ODRASLE ugotovili naslednje:

- Vsi štirje se strinjajo, da se pristop učenja joge mora prilagoditi starosti otrok oz. da se pristop do odraslih in otrok razlikuje. Za nas so pomembne še ugotovitve, da je otroke potrebno primerno motivirati, prilagoditi vadbo po težavnosti in upoštevati možnosti koncentracije otrok. Posamične položaje joge je potrebo podajati skozi igro in upoštevati umsko in čustveno stopnjo otrokovega razvoja.
- Pomembno je tudi mnenje intervjuvancev, da učitelj joge mora, poleg strokovnega znanja, pravilno vzgojno pristopati k predšolskem otroku.
- Intervjuvanci so še menili, da se odrasli želijo spet naučiti, tisto kar otroci že znajo in preko vaje samo ohranjajo. Poudarjajo, da gre pri odraslih predvsem za pristop razumskosti, utemeljevanja, mistike, koristi za zdravje, lepoto in uspeh.

2. Na vprašanje, **KAJ JE UČITELJE JOGE PRITEGNILO K UČENJU JOGE PREDŠOLSKIH OTROK**, smo ugotovili:

- Vse štiri intervjuvance je k poučevanju predšolskih otrok pritegnila dolgoletna praksa in prepričanje, da otroci potrebujejo »znanje za življenje«. V današnjem času je namreč vse preveč stresa in hitenja. Joga pa ponuja otroku možnost sprostitve, umirjenost ter dobro počutje.
- Dvema intervjuvancema je posebno inspiracijo dala lastna družina in želja, da svojim otrokom ponudijo najboljše, eden od intervjuvancev pa je tudi vzgojitelj v vrtcu.

3. Na vprašanje **KAKŠNI SO CILJI PRI UČENJU PREDŠOLSKIH OTROK IN OD KOD UČITELJI JOGE ČRPAJO IDEJE**, smo ugotovili naslednje:

- Splošen cilj vseh štirih intervjuvancev je ohraniti otroka v sebi in mu na prijeten in igriv način s pomočjo igre in pravljič približati joga dihalne in gibalne vaje.
- Intervjuvanci poudarjajo, da s pomočjo zgodbic skušajo izpostaviti različne skrajnosti: mirovanje/divjanje, kričanje/tišina, napetost/sprostitev. Izpostavljajo osnovne značilnosti joge, ki so spoštovanje, ljubezen, strpnost, netekmovalnost in duševna stabilnost.
- Pomembno je tudi mnenje intervjuvancev, da želijo približati jogo čim večjemu številu otrok glede na naš tempo življenja.
- Med specifičnimi cilji, ki jih je podal eden od intervjuvancev, so sproščanje, zavedanje dihanja, lastnega telesa v prostoru, posameznih delov telesa, boljša gibljivost ter večja samozavest in koncentracija.

4. Na vprašanje **KOLIKO STARE OTROKE STARŠI NAJPOGOSTEJE VPISUJEJO NA TEČAJ JOGE**, smo ugotovili:

- Vsi štirje intervjuvanci se ukvarjajo z učenjem joge starejših predšolskih otrok. Od tega ima le eden od njih večji vpis pri mlajših pred. Otrocih, do

tretjega leta starosti, a še to le zaradi stalne prisotnosti enega od staršev.

- Mnenje intervjuvancev je, da starejši predšolski otroci in šolski otroci predstavljajo večji izziv. Le-ti hočejo več »akcije«, izzivov, različne položaje in nove zgodbe. Menili so še, da je delo v homogeni skupini sicer lažje in produktivnejše, a jim starostne mešane skupine predstavljajo večji izziv.

5. Na vprašanje **KAKŠNE SO IZKUŠNJE UČITELJEV JOGE O POVEZAVI MED IZOBRAZBO STARŠEV IN NJIHOVEM POZNAVANJU JOGE TER ŠTEVILOM VPISA OTROK** smo ugotovili naslednje:

- Odgovori vseh štirih intervjuvancev kažejo na določeno povezavo med izobrazbo staršev, znanjem o jogi in številom vpisa otrok.
- Izraženo je bilo tudi mnenje, da starši tistih otrok, ki so vpisani v tečaj joge, že imajo osnovno predznanje o njej.
- Poudarili bi še mnenje dveh jogijskih hiš, da bolj kot izobrazba staršev na število vpisa vpliva prebujenost starša kot posameznika. Veliko staršev jogo še vedno povezuje z religijo in je še vedno ujetih v družbene norme. Prednost dajejo drugim, bolj priznanim programom, kot sta nogomet, tenis, atletika.

6. Na vprašanje **KATERE ZNAČAJSKJE LASTNOSTI IMAJO OTROCI, KI JIH STARŠI VPISUJEJO V TEČAJ** smo ugotovili naslednje:

- Vsi štirje so poudarili, da delajo tako z nežnimi/mirnimi tečajniki kot z zelo živahnimi. Otroci so različnih karakterjev, vsi pa uživajo v jogi. Intervjuvanci omenjajo, da je živahnim otrokom joga koz izziv, mirnim pa uteha, da jim ni treba tekmovati in so sprejeti taki, kot so.
- Za nas so pomembne tudi trditve, da so otroci, ki obiskujejo jogo, bolj v stiku s samim seboj, so notranje usklajeni, mirni, v boljši psihofizični

kondiciji in z boljšim učnim uspehom.

7. Na vprašanje **ALI UČITELJI JOGE UPORABLJAJO POSEBNE PRISTOPE PRI UČENJU JOGE ŽIVAHNIH, BOLJ AKTIVNIH OTROK IN MIRNIH, NEŽNIH OTROK**, smo ugotovili naslednje:

- Vsi štirje poudarjajo, da je joga za otroke vezana na igro in pravljice z uvodom, jedrom in zaključkom, v katerih nastopajo živalski in rastlinski liki.
- Poudarjajo, da je pri njihovem delu zelo pomembna intuicija, znanje in energija učitelja. Poudarili so, da pri svojem delu izhajajo iz otroka in vsakemu otroku posebej prilagodijo vaje. Pri igri vlog npr. miren otrok igra vlogo tigra, kar ga opogumlja, živahen otrok pa čaka plen kot lovec in se uči samokontrole.
- Ne smemo zanemariti mnenja, da je pomembna pozitivna atmosfera, varnost, toplina in medsebojno sodelovanje s pomočjo vzgojno-pedagoških prijemov.

8. Na vprašanje **KAKŠNI SO ODZIVI OTROK IN STARŠEV NA PRISTOPE, KI JIH UČITELJI JOGE UPORABLJAJO PRI SVOJEM DELU**, smo ugotovili naslednje:

- Intervjuvanci so bili enotnega menja, da so tisti otroci, ki obiskujejo tečaj in v njem tudi vztrajajo, zadovoljni in z njimi posledično tudi starši.
- Pomembno je tudi opažanje intervjuvancev, da nekateri otroci z lastnim navdušenjem tako motivirajo starša, da se jim še sam pridruži pri vadbi.

9. Na vprašanje **KAJ MENIJO UČITELJI JOGE O MOTIVIH STARŠEV, DA OTROKA VPIŠEJO NA TEČAJ JOGE**, smo ugotovili:

- Intervjuvanci so pri tem vprašanju podali različne motive staršev. Izpostavili so osebne pozitivne izkušnje vsaj enega od staršev z jogo in željo, da se je nauči tudi otrok, boljše razumevanje sebe in drugih, boljšo

samopodobo in posledično tudi boljši šolski uspeh.

- Pomembno je pa mnenje enega od intervjuvancev, ki je nakazal tudi drugačno stran. Edini je izpostavil otrokove morebitne učne ali vedenjske težave. Izpostavlja dejstva, da otrok, ki obiskuje vadbo joge, zagotovo ne bo zapadel pod vpliv destruktivnih družbenih skupin in ne bo destruktiven do sebe.

10. Na vprašanje **KAKŠNO JE STALIŠČE UČITELJEV JOGE DO PREDSODKA, KI PESTI NEKATERE STARŠE – OTROCI NISO MIRNI, KAKO NAJ DELAJO JOGO, KI JE ZELO UMIRJENA DEJAVNOST.**

- Intervjuvanci odločno zavračajo trditev, da je joga umirjena dejavnost. Nasprotno, trdijo, da joga predstavlja gibanje, življenje in ne samo statično sedenje in zrenje v prazno. Joga je fizično zelo zahtevna, položaji telesa se hitro menjavajo, ni dolgih sproščanj in meditacij, vse se odvija skozi igro.
- Pomembno je tudi splošno mnenje intervjuvancev, da se morajo otroci, predvsem tisti bolj nemirni ali v stalnem gibanju, znati umiriti in naučiti daljše koncentracije. Poudarjajo, da je ena od subtilnih človekovih potreb tudi sproščanje in mirovanje. Otrokom mir prija prav tako kot odraslim.

5.4 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

Na podlagi strukturiranega intervjuja smo naredili raziskavo, v kateri smo prikazali način dela jogijskih hiš s predšolskimi otroki.

Zastavljene hipoteze so bile:

H1:

otročka joga je povezana z igro,

H2:

jogijski položaji so drugačni kot položaji telesa v navadnem življenju,

H3:

otroci so posebni izziv za učitelje joge,

H4:

učitelji joge so tudi vzgojitelji v vrtcih,

H5:

k jogi otroke pritegne predvsem uživanje ob gibanju,

H6:

izobrazba staršev in poznavanje joge vpliva na število vpisa v šolo joge,

H7:

starši želijo, da otrok počne nekaj dobrega zase in predvidevajo, da se pri jogi ne bo poškodoval, ker je miren šport.

Učitelji joge se strinjajo, da se delo z otroki razlikuje od dela z odraslimi. Delo s predšolskimi otroki poteka preko igre in pomemben je pravi pristop. Otroke je treba primerno motivirati in jim prilagoditi vadbo glede na njihove psihofizične sposobnosti. Otroci se samo igrajo in preko igre ohranjajo znanje, odrasli tečajniki pa delajo na pristopu razumskosti, zdravja, lepote in uspeha.

Učitelje joge je k delu s predšolskimi otroki pritegnila dolgoletna praksa in želje, da otrokom (tudi svojim) ponudijo znanje za življenje. Pri učenju otrok je njihov splošen cilj, da otroci ostanejo otroci. Preko igre, gibanja in pravlji jim skušajo približati jogo, da bi se znali sprostiti, bili bolj gibljivi, samozavestni in pozorni.

Večina učiteljev joge se ukvarja z učenjem starejših predšolskih ali šolskih otrok. Le-ti jim predstavljajo večji izziv, ker hočejo več akcije, različnih položajev in novih zgodb.

Poudarili so, da delajo z otroki različnih karakterjev, vsem pa je skupno to, da uživajo v jogi. Živahnim otrokom je joga izziv, mirnim pa uteha, da jim ni treba tekmovati in so sprejeti takšni, kot so. Pri svojem delu se prilagajajo vsakemu otroku posebej. Mirnemu otroku podelijo vlogo tigra, kar ga opogumlja, živahen otrok pa mirno čaka plen in se uči samokontrole. Ob tem je pomembna pozitivna atmosfera v skupini, občutek varnosti, topline in primerni vzgojno-pedagoški

prijemi.

Učitelji joge menijo, da so tisti otroci, ki obiskujejo tečaj joge in v njem vztrajajo, zadovoljni in z njimi tudi starši. »Mali tečajniki« imajo boljšo samopodobo, strpnejši so do sebe in drugih, so notranje usklajeni in v boljši psihofizični kondiciji. Otrok, ki obiskuje jogo, skoraj zagotovo ne bo zapadel pod vpliv destruktivnih družbenih skupin in ne bo samouničevalen.

Učitelji zelo odločno zavračajo trditev, da je joga mirna dejavnost. Nasprotno, trdijo, da je joga gibanje, življenje. Fizično je izredno zahtevna, položaji telesa se hitro menjavajo, ni statična. Joga ni samo sedenje in zrenje v prazno. Res pa je, da se morajo otroci, predvsem tisti bolj nemirni, znati umiriti.

Večina učiteljev se deloma strinja, da obstaja določena povezava med izobrazbo staršev, znanjem o jogi in številom vpisa. Po njihovem mnenju bolj kot izobrazba vpliva prebujenost starša kot posameznika. V naši pretežno »krščanski« družbi se jogo velikokrat povezuje z religijo. Mnogi so še vedno ujeti v družbene norme in nogomet, atletika in plavanje se sliši bolj privlačno kot joga.

5.5 SKLEP

V diplomski nalogi smo se dotaknili zanimive in še vedno premalo poznane aktivnosti – joge v predšolskem obdobju. Sodoben tempo življenja od nas in od otrok terja hud davek. Živimo vse bolj nezdravo, vsem se vedno nekam mudi. Ne znamo se več umiriti.

V diplomski nalogi smo obdelali teoretična izhodišča otrokovega zgodnjega razvoja na vseh področjih ter osnove joge. V začetku smo si postavili teoretične hipoteze, ki jih lahko večinoma potrdimo.

Predpostavljali smo, da otroška joga je povezana z igro. Hipoteza je bila potrjena na podlagi teoretičnih izhodišč in odgovorov intervjuvancev. Predšolski otrok v igri uživa in se preko nje tudi uči.

Hipoteza, ki pravi, da so učitelji joge tudi vzgojitelji v vrtcih, je bila deloma potrjena. Na podlagi odgovorov intervjuvancev smo ugotovili, da eden od njih

dela v vrtcu kot vzgojitelj, eden je pedagog, vsi pa so starši.

Predpostavljali smo, da otroci uživajo ob gibanju. To hipotezo smo najlažje potrdili. Glede na napisana teoretična izhodišča in odgovore intervjuvancev jo z veseljem potrjujemo.

Hipoteza, ki se je glasila, da so otroci poseben izziv, je bila tudi potrjena. To lahko sklepamo po odgovorih intervjuvancev, ki poudarjajo, da se morajo prilagoditi vsakemu otroku posebej in glede na njihovo razpoloženje, starost in znanje prilagajajo vaje.

Predpostavljali smo, da izobrazba staršev in poznavanje joge vpliva na število vpisa v šolo joge. Hipoteza je bila na podlagi odgovorov potrjena.

Naslednja hipoteza se je glasila, da starši želijo, da otrok počne nekaj dobrega zase in predvidevajo, da se pri jogi ne bo poškodoval, ker je miren šport. Na podlagi odgovorov intervjuvancev je bila potrjena, obenem pa moramo še enkrat opozoriti na odločno zavračanje trditve, da je joga mirna dejavnost.

Otroci so dandanes prevečkrat prepuščeni sami sebi zaradi prezaposlenih in preobremenjenih staršev. Zaradi poplave vseh krožkov se je staršem težko odločiti, kam vpisati svojega otroka. Sodoben način življenja tudi predšolskim otrokom ne prizanaša. Naša družba je naravnana zelo storilnostno in za drugačne ni dosti razumevanja. Veliko otrok je nemirnih, imajo slabo koncentracijo, so razdražljivi, nerazpoloženi in vase zaprti. Joga otroke sprošča, pomirja in razveseljuje. Omogoča mir in harmonijo in mu pomaga, da se lažje in natančneje izraža. Joga ni tekmovalen šport, ampak način življenja in v njem je čisto vsak lahko uspešen.

Otroci v prijetni in zaupni klimi (6–8 otrok) uspešno in aktivno sodelujejo, se naučijo upoštevati pravila, so domiselni in ustvarjalni. S sprostitvenimi tehnikami se otroci naučijo boljše medsebojne komunikacije, lažje izražajo svoja čustva in hitreje razumejo navodila vaditelja. S pomočjo igre se naučijo, kako se sprostiti, obvladati notranje napetosti ter se na primeren način izraziti v okolju.

Prav bi bilo, da bi se tega zavedali tudi strokovni delavci šolstva. Z večjo

pozornostjo, namenjeno jogi, raziskovanjem in spremljanjem rezultatov bi lahko sami preverili učinke, ki jih ima joga na otrokov razvoj. Z rezultati pa bi morda lahko izpopolnili in popestrili področja kurikula.

6 LITERATURA IN VIRI

LITERATURA:

- **BAHOVEC, EVA, D.** (2008). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za šolstvo.
 - **CEMIČ, A.** (1997). Motorika predšolskega otroka. Ljubljana: Dr. Mapet, Interno gradivo.
 - **GASAR, S.** (1997). Psihologija 09. SŠJ/EIO, Interno gradivo.
 - **HORVAT, L. IN MAGAJNA M.** (1987). Razvojna psihologija. Ljubljana: DZS.
 - **H. RUSSEL, B.** (2000). Social research methods: Qualitative and quantitative approaches. London: Sage Publications, Inc.
 - **KREMŽAR, B. IN PETELIN, M.** (2001). Otrokovo gibalno vedenje. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.
 - **KROFLIČ, B.** (1984). Plesna vzgoja predšolskih otrok.
 - **KROFLIČ, B., MARJANOVIČ, UMEK, L., VIDEMŠEK, M., KOVAČ, M., KRANJC, S., SAKSIDA, I., DENAC, O., VRLIČ, T., KRNEL, D., JAPELJ PAVEŠIČ, B.** (2001). Otrok v vrtcu: Priročnik h kurikulu za vrtce. Maribor. Založba Obzorja.
 - **MAHESWARANANDA, P., S.** (2000). Sistem Joga v vsakdanjem življenju. Novo mesto: DNM.
 - **MAINLAND, P.** (1998). Posnemajmo živali; slikanica joge za zdravo življenje. Radovljica: Didakta.
 - **MARJANOVIČ, UMEK, L., ZUPANČIČ, M., FEKONJA, U., KAVČIČ, T., SVETINA, M., TOMAZO, RAVNIK, T., BRATANIČ, B.** (2004) . Razvojna psihologija: Razprave filozofske fakultete. Založba Rokus.
 - **MEŠKO, M.,** (2006). Joga s Sabrino. Ljubljana: Debora.
 - **MUSEK, J. IN PEČJAK, V.** (2001). Psihologija. Ljubljana: Educy.
 - **NEMEC, B., KRANJC, M.** (2011). Razvoj in učenje predšolskega otroka. Založba Grafenauer.
 - **NEUMANN, W. LAWRENCE.** (2006): Social Research Methods:
-

Qualitative and Quantitative Approaches. UK. Alyn& Bacon.

- **PISTOTNIK, B.** (2003). Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- **PISTOTNIK, B., PINTAR, S. IN DOLENEC, M.** (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- **PIŠOT, R. IN PLANINŠEK, J.** (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v interakciji z ostalimi dimenzijami psihomotoričnega statusa. Koper: Univerza na Primorskem.
- **RAJTMAJER, A.** (1990). Metodika telesne vzgoje, 1. Knjiga. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- **SCHMIDT, G.** (2000). Joga za otroke, Interno gradivo.
- **SCHMIDT, G.** (2003). Metodika plesne vzgoje. Začetni program joga za otroke.
- **TRDINA, J.** (1979). Tudi predšolski otrok telovadi. Ljubljana: DZS.
- **VIDEMŠEK, M., PIŠOT, R.** (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- **VOVK PEZDIR, A.** (1996). Joga za otroke. Maribor, Interno gradivo.
- **ZAVRŠNIK, J. IN PIŠOT, R.** (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem.

VIRI:

- **POGOSTA VPRAŠANJA V JOGI.** Pridobljeno 30. 1. 2009, iz <http://www.sadhana.si/content/view/127/86/>.
- **HOUSE OF SUTEKH: JE JOGA RELIGIJA.** Pridobljeno 13. 3. 2009, iz <http://blok.houseofsutekh.org/2008/09/je-joga-religija.html>.
- **JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU.** Pridobljeno 6. 4. 2009, iz <http://www.educa.fmf.uni-lj.si/izodel/ponudba/1996/cvetkajoga1.html>.
- **JOGA SMEHA.** Pridobljeno 31. 3. 2009, iz <http://www.jogasmeha.si/joga-smeha>.
- **JOGA SMEHA – ZGODOVINA.** Pridobljeno 31. 3. 2009 iz <http://www.jogasmeha.si/joga-smeha/zgodovina>.

7 PRILOGE

Priloga A: Strukturirani intervju

Spoštovani!

Sem Flac Jasmina, študentka Pedagoške fakultete Maribor, smer Predšolska vzgoja in pišem diplomsko nalogo »JOGA V PREDŠOLSKEM OBDOBJU«. Z njo želim ugotoviti, kakšen je način dela v jogijskih šolah, skupne točke, razlike ter izkušnje. Ob tem bi se rada obrnila na Vas s prošnjo, da mi pomagate pri izdelavi diplomske naloge. Vljudno Vas prosim, da mi na vprašanja čim bolj realno in obširno odgovorite. Strukturiran intervju bo anonimen.

Hvala za sodelovanje!

Jasmina Flac

1. Kakšna je po vašem mnenju temeljna razlika med »otroško jogo« in »jogo za odrasle«?
2. Kaj vas je pritegnilo k učenju joge predšolskih otrok?
3. Kakšni so vaši cilji pri učenju predšolskih otrok in od kod črpate ideje?
4. Koliko stare otroke starši najpogosteje vpisujejo na tečaj joge?
5. Kakšne so vaše izkušnje v povezavi med izobrazbo staršev, vašim poznavanjem joge in številom vpisa otrok?
6. Katere značajske lastnosti imajo otroci, ki jih starši vpisujejo na tečaj?
7. Ali uporabljate posebne pristope pri učenju joge živahnih, bolj aktivnih otrok in mirnih, nežnih otrok?
8. Kakšni so odzivi otrok in staršev na pristope, ki jih uporabljate pri svojem delu?
9. Kakšni so po vašem mnenju motivi staršev, da otroka vpišejo na tečaj joge?

10. Kakšno je vaše stališče do predsodka, ki pesti nekatere starše: »otroci niso mirni, kako naj delajo jogo, ki je zelo umirjena dejavnost«?

Priloga B: Transkripcija opravljenih intervjujev

– Kvalitativni intervju 1: Mali Buda

Ali obstaja temeljna razlika med »otroško jogo« in jogo za »odrasle«?

Otroke je v položaje – asane potrebno »zvabiti«, za razliko od odraslih, kjer zadostujejo natančna navodila, demonstracija in ostale učiteljske spretnosti. Poučevanje otrok je veliko bolj zahtevno, saj poleg vse odgovornosti zahteva še močno umetniško komponento.

Kaj vas je pritegnilo k učenju joge predšolskih otrok?

Z jogo se ukvarjam velik del odraslega življenja in ko sem rodila hčerkici, sem jima želela pokazati ta prostor miru, samozavesti in moči. Želim si, da bi jima bilo na ta način nekoč lažje oziroma da bi se znali odločati s srcem. Rada sem z otroki, uživam v njihovem smehu in oni so mi konstanten vir navdiha (pa tudi kakega drugega čustva ☺). Otroci so popolni jogiji – njihova telesa so prožna, njihov odnos do sveta je odprt in zanima jih le tukaj in zdaj.

Kakšni so cilji pri učenju joge predšolskih otrok in od kod črpate ideje?

Otroke želim naučiti nekaj osnovnih asan, nekaj osnovnih dihalnih tehnik, s poudarkom na igri in pravljici (nikakor v ure otroške joge ne vpletam jogijske filozofije ali česarkoli bolj ezoteričnega). Skušam izpostaviti skrajnosti – na primer divjanje in mirovanje, kričanje in tišina, napetost in sprostitvev ... Vrednote, ki prevevajo ure pravljicne joge, so spoštovanje, netekmovalnost, strpnost, ljubezen.

Koliko stare otroke starši najpogosteje vpisujejo na tečaje joge?

Ta hip učim dve starostni skupini: prva je na urah skupaj s starši (enim od staršev, z babico, dedkom ...). Z njimi lahko začnem delati okoli dveh let in pol. Je pa ta meja zelo individualna, nekateri so zreli prej.

Druga starostna skupina se začne okoli 5 ali 6 let (šolarji). To je trenutek, ko otroci ne želijo več ponavljanja in znanih struktur, ampak hočejo več – drznosti,

akcije, novih asan, zgodb, dogodivščin. Te ure so lahko za učitelje pravi izziv!

Ta hip največ vpisujejo malčke. Staršem je všeč, če lahko nekaj počno s svojim otrokom – to zbližuje in sprošča oba.

Kakšne so vaše izkušnje v povezavi med izobrazbo staršev, njihovem poznavanju joge ter številom vpisa otrok?

Večinoma se za jogo za otroke zanimajo višje in visoko izobraženi starši, taki, ki sami že poznajo oziroma vadijo jogo. Ali pa si želijo vaditi, pa se še niso čisto odločili. Ali pa si želijo začeti in je to dober motiv ...

Katere značajske lastnosti imajo otroci, ki jih starši vpišejo v tečaj?

Večina otrok je sicer v zlati sredini, morda jih je nekaj več na divji strani. Mame jim včasih rečejo »hiperaktivni«. Neverjetno je, kako čudežno nanje delujejo tehnike sproščanja (po dobrem divjanju, seveda).

Ali vi kot učitelj joge uporabljate posebne pristope pri učenju živahnih, bolj aktivnih otrok in mirnih, nežnih otrok?

Pravljična joga je vodena vadba za otroke z elementi joge. V praksi to pomeni, da jogijske asane vpletem v pravljico, ki ima svoj uvod, jedro in zaključek, da je prisotna bitka med dobrim in zlim, da so otroci junaki. Poleg tega nenehno uporabljam vedno nove in nove zanimive pripomočke. Trik je v tem, da sama uživam ☺.

Kakšni so odzivi otrok in staršev na pristope, ki jih uporabljate pri svojem delu?

Všeč jim je ☺.

Kakšni so po vašem mnenju motivi staršev, da otroka vpišejo v tečaj?

Različni – nekateri, ki sami vadijo, želijo, da tudi njihov otrok vadi. Drugi si želijo malo umiriti svojega *divjačka*. Tretji imajo pač radi jogo in želijo to svojo ljubezen deliti z otroki. Četrta si želijo, da bi njihov otrok lahko bolj zbrano sledil pouku ali se učil. Peti iščejo dejavnost, ki bi bila zanimiva obema. Različno.

Kakšno je vaše stališče do predsodka, ki pesti nekatere starše: »Otroci niso mirni, kako naj delajo jogo, ki je zelo umirjena dejavnost?«

Ni vsa joga umirjena in pravljici joga je polna akcije. Tudi odrasla joga ni le umirjena, vsaj ta, ki jo vadam in učim jaz ne. Daleč od tega! To je fizično ena bolj

zahtevnih stvari, kar si jih lahko zamislite. Otroci so očarani s podobami asan in so pripravljeni trdo delati, da bi jih lahko izvedli. In medtem ko vadijo, pridejo še vsi drugi blagodejni stranski učinki ... večja samozavest, večja kapaciteta pljuč, večji prožnost in moč, večje zavedanje telesa, večja sposobnost koncentracije.

Otrokom res ustreza veliko gibanja, ampak jim ravno tako odgovarja tudi mir in sprostitvev notranjih napetosti, varen spogled s čustvi in strahovi. Ta svet jih je pač (pre)poln.

– **Kvalitativni intervju 2: Center 4you, Novo mesto**

Ali obstaja temeljna razlika med »otroško jogo« in jogo za »odrasle«?

Joga je samo ena, kot je samo ena abeceda. Sicer je več podvrst in sistemov, a v svojem globalu vse izvira iz enega primarnega izvora. Razlika med odraslimi in otroki je v podajanju in vnašanju elementov joge v življenje. Otroci zato potrebujejo pristop, ki je usklajen z njihovo umsko in čustveno stopnjo razvoja.

Kaj vas je pritegnilo k učenju joge predšolskih otrok?

Ker sem po osnovni izobrazbi pedagog in njegovo poslanstvo jemljem predvsem za razvoj oz. ohranitev predvsem čustvenega zdravja otrok in na podlagi delovnih izkušenj me je praksa prepričala, da otroci potrebujejo ne samo mentalno znanje, ampak tudi znanje za življenje. Moja osebna izkušnja, znanje, študij, praksa, srčna želja, dobri poskusni rezultati dela z otroki in še kaj so me usmerjali k temu, da je to bolj pomembno za zdrav razvoj naših otrok kot splošno izobraževanje, ki je zapisano v Beli knjigi.

Kakšni so cilji pri učenju joge predšolskih otrok in od kod črpate ideje?

Splošen cilj je ohraniti otroka v sebi, ohraniti in razvijati domišljijo, duševno stabilnost, naravne potenciale, ki jih otroci nosijo v sebi, a jih skozi življenje in izobraževanje nekako zatremo. Kadar si v resničnem stiku s srcem oz. resnico, ti življenje samo prinese vse potrebščine, ki jih vadba za življenje potrebuje. Brez navora ob pravem času vse pride. Sicer pa že vse znamo, samo spomniti oz. prebuditi se je potrebno.

Koliko stare otroke starši najpogosteje vpisujejo na tečaje joge?

Če bi starši bili seznanjeni oz. sami prakticirali jogo, bi jo otroci spontano izvajali

skupaj s starši, ker je to način življenja. K vadbi joge se zato vključujejo bolj šoloobvezni otroci.

Kakšne so vaše izkušnje v povezavi med izobrazbo staršev, njihovem poznavanju joge ter številom vpisa otrok?

Otroke vzgajamo in vodimo skozi življenje največ nenamerno, z vzgledom. Če je nam nekaj zelo pomembno, nehote vplivamo tudi na otroke. Seveda splošna izobrazba ima en kanček vpliva na to, bolj kot to pa zavest oz. prebujenost staršev kot posameznika. Večina staršev pa je ujeta v družbene norme ter smernice in prednost dajejo splošno priznanim programom, kot je nogomet, tenis, glasbena šola.

Katere značajske lastnosti imajo otroci, ki jih starši vpišejo v tečaj?

Definitivno so bolj v stiku z življenjem, s samim seboj, kar pomeni notranjo usklajenost, mirnost, so v boljši fizični kondiciji, dosegajo višje rezultate v splošni izobrazbi in na splošno imajo manj težav v komunikaciji z okolico.

Ali vi kot učitelj joge uporabljate posebne pristope pri učenju živahnih, bolj aktivnih otrok in mirnih, nežnih otrok?

Potrebno je izhajati iz otroka in to uskladiti s cilji načela joge. Tukaj ni recepta, tukaj je na delu intuicija in znanje učitelja. Potrebno je pogledati v otroka in ne biti skoncentriran le na njegovo zunanje delovanje, kajti odgovor se skriva v njem oz. njegovi družini. Moja izkušnja je, da otroci s svojim nemirnim delovanjem kličejo na pomoč. Največkrat imajo primanjkljaj na eni izmed postavk Maslllove lestvice vrednot in potreb. Seveda nič ne gre čez noč, potrebno je potrpljenje, disciplina in redna vadba, da njihova telesa prepoznajo novo vibracijo bivanja.

Kakšni so odzivi otrok in staršev na pristope, ki jih uporabljate pri svojem delu?

Vse je odvisno od percepcije staršev ter učitelja. Moja izkušnja je, da otroci uživajo, ko dihamo, ko se smejimo, ko izvajamo domišljajske vizualizacije. Vsekakor gredo domov z zadovoljstvom na obrazu. Kmalu vsi opazijo pozitiven napredek v življenju otrok in skupnem življenju.

Kakšni so po vašem mnenju motivi staršev, da otroka vpišejo v tečaj?

Ljudje smo naravnani tako, da ko nekaj zaboli, ukrepamo, ko nečesa ne zmoremo,

prosimo. Ko starši več ne najdejo izhoda, iščejo pomoč tudi v taki vadbi. Redki so starši, ki vpišejo otroka z namenom preventive. Otrok, ki obiskuje vadbo joge, definitivno nikoli ne bo zapadel pod vpliv destruktivnih družbenih skupin in ne bo destruktiven do sebe.

Kakšno je vaše stališče do predsodka, ki pesti nekatere starše: »Otroci niso mirni, kako naj delajo joga, ki je zelo umirjena dejavnost?«

Joga je gibanje, joga je življenje, joga ni statično sedenje in zrenje v prazno. Vsekakor zagovarjam način vadbe joge, ki na začetku sprosti telo, šele ko je telo sproščeno, se lahko sprosti tudi um, zato sama pri jogi spodbujam gibanje. Kadar je v umu preveč energije, je telo nemirno, ker ima le-ta premalo energije. Ta nemirna energija je potencial in le težava, ki jo je potrebno pravilno usmeriti. Potrebno je doseči ravnovesje. Tudi sama beseda joga ne pomeni samo notranjega miru, temveč usklajeno delovanje uma in telesa.

– **Kvalitativni intervju 3: Joga v vsakdanjem življenju – Pomurje**

Ali obstaja temeljna razlika med »otroško jogo« in jogo za »odrasle«?

Temeljna razlika je v tem, da mlade lahko naučiš ohraniti tisto, česar bi se odrasli spet radi naučili. Mislim na vedoželjnost, spontanost, igrivost, zdravje, mir in ljubezen. Sicer pa je razlika v pristopu, pri otrocih je treba vse speljat skozi igro in tudi s kančkom tekmovalnosti, čeprav je joga izredno netekmovalna disciplina. Odraslim pa bolj ustreza pristop razumskosti, utemeljevanja, mistike in koristi za zdravje, lepoto in uspeh.

Kaj vas je pritegnilo k učenju joge predšolskih otrok?

Dolgo sem odlašal s tem programom, ker se mi je zdel prezahteven, ko pa sem dobil otroka, je joga za otroke dobila zagon. Sin ljubljani, hvala ti!

Kakšni so cilji pri učenju joge predšolskih otrok in od kod črpate ideje?

Približati jogo čim večjemu številu otrok in vrtcev ter postaviti dobre temelje za nadaljevanje programa v šoli.

Koliko stare otroke starši najpogosteje vpisujejo na tečaje joge?

Primerna starost je 3–6 let, sicer pa odločitev prepuščamo otrokom, če jim je

všeč in zmorejo sodelovati, so dobrodošli tudi mlajši.

Kakšne so vaše izkušnje v povezavi med izobrazbo staršev, njihovem poznavanju joge ter številom vpisa otrok?

Višje izobraženi starši so običajno bolje informirani o jogi, ni pa nujno, da so ji tudi bolj naklonjeni. Večjo oviro kot pomanjkanje izobrazbe predstavlja religijsko prepričanje, saj na žalost nekateri jogo povezujejo z hinduizmom, ker je vznikla pač na indijskih tleh.

Katere značajske lastnosti imajo otroci, ki jih starši vpišejo v tečaj?

O tem je težko govoriti, ker je joga za predšolske otroke vezana na pravljice in igro, to pa je vseč obojim. Menim pa, da je živahnim kot izziv, mirnim pa kot uteha, da jim ni treba tekmovati in so sprejeti takšni, kot so.

Ali vi kot učitelj joge uporabljate posebne pristope pri učenju živahnih, bolj aktivnih otrok in mirnih, nežnih otrok?

To pa je skrivnost! Malo se šalim. Težko je v nekaj stavkih opisati kakšnega od pristopov, saj gre za skupinsko dinamiko, kjer je prisotno tudi delo z intuicijo in energijo. Pri igri vlog – mirni otrok igra vlogo tigra, kar ga opogumlja, živahen otrok pa čuječ čaka na plen kot lovec in se tako prisili v mirovanje, se uči samokontrole ipd. Bistveno je, da se ustvarja atmosfera varnosti, topline in sodelovanja, sicer pa uporabljamo tudi vzgojno-pedagoške prijeme.

Kakšni so odzivi otrok in staršev na pristope, ki jih uporabljate pri svojem delu?

Tako ali tako ostanejo samo tisti otroci, ki jim to ustreza in potem smo zadovoljni vsi.

Kakšni so po vašem mnenju motivi staršev, da otroka vpišejo v tečaj?

Mi delamo tako, da jogo predstavimo otrokom in se oni odločijo, če želijo obiskovati vadbo. Seveda vključujemo tudi starše, da lažje spremljajo in podpirajo svojega otroka. So pa seveda tudi starši, ki že sami vadijo in želijo, da to počne tudi njihov otrok. Ker se zavedajo mnogih koristi joge.

Kakšno je vaše stališče do predsodka, ki pesti nekatere starše: »Otroci niso mirni, kako naj delajo jogo, ki je zelo umirjena dejavnost?«

Predsodki so pač neznanje. Kako pa otroci lahko spijo, ko pa so ves čas v gibanju? Vidite, gre za zadovoljitev subtilnih človekovih potreb in ena takšnih potreb je sproščanje in mirovanje. Otrokom mir prija enako kot odraslim, povrh vsega pa se tako naučijo obvladovati notranje nemire, tremo ipd.

– **Kvalitativni intervju 4: Bianca – waldorski vrtec**

Ali obstaja temeljna razlika med »otroško jogo« in jogo za »odrasle«?

Razlika med jogo za otroke in jogo za odrasle je predvsem v načinu motivacije otrok za vadbo, to je skozi igro (tudi z uporabo raznih rekvizitov) in pripovedovanje zgodbe. Delamo v manjših skupinah, kjer je možen individualni pristop. Upoštevamo razpoloženje otrok in temu primerno prilagodimo vadbo, zato so pomembne izkušnje in fleksibilnost učitelja joge. Prav tako je vadba krajša in z manj ponovitvami, ker imajo otroci krajšo koncentracijo. Določenih vaj ne izvajamo, ker se otroško telo še razvija, zato je potrebno znanje o razvojnih značilnostih otrok. Jogo za otroke naj izvaja oseba s pedagoškim znanjem.

Kaj vas je pritegnilo k učenju joge predšolskih otrok?

Sama vadim jogo že 19 let v društvu Joga v vsakdanjem življenju (avtor Paramhans Swami Maheshwarananda) in ker delam s predšolskimi otroki, sem jim jo želela približati. Že na Pedagoški fakulteti v Ljubljani sem imela možnost pisati diplomsko nalogo na temo Joga za predšolske otroke in se s tem poglobiti v to delo. Na mednarodnih joga seminarjih v tujini sem imela možnost spoznati delo pedagogov na Češkem, ki že več let uspešno izvajajo jogo z otroki, kar me je še dodatno motiviralo in mi dalo inspiracijo za delo na tem področju.

Kakšni so cilji pri učenju joge predšolskih otrok in od kod črpate ideje?

Kot najpomembnejši cilj mi je, da otrokom na prijeten in igriv način približam joga gibalne in dihalne vaje. Seveda pa ima vsaka vaja svoj specifičen cilj in med pomembnejšimi cilji so:

- sprostitev celega telesa
- povečanje gibljivosti telesa

- zavedanje in spoznavanje posameznih delov telesa
- zavedanje dihanja in pravilno dihanje
- zavedanje svojega telesa v prostoru
- sposobnost koncentracije
- skrb za zdravje
- krepitev pozitivne samopodobe (pri jogi smo vsi uspešni)
- spodbujati radost do življenja in pozitiven pogled na življenje

Koliko stare otroke starši najpogosteje vpisujejo na tečaje joge?

Po mojih izkušnjah so starši vpisovali otroke po četrtem letu starosti, ker so takrat že bolj zreli za vodeno vadbo. Imela sem že dve starostni skupini (društvo Joga v vsakdanjem življenju Ljubljana), in sicer predšolski otroci stari od štiri do šest in šolski otroci stari od šest naprej (tudi najstniki). Izkušnje imam tudi z otroki iz homogenih in heterogenih skupin v vrtcu ter z otroki s posebnimi potrebami, kjer sem vzgojiteljicam in njihovim otrokom predstavila vadbo joge. Tako sem delala v homogenih skupinah z dvo- do šestletniki ter v kombinirani skupini s tri- do šestletnimi otroki. Seveda je lažje delati v homogeni skupini, a večji izziv je v starostno mešani skupini otrok.

Kakšne so vaše izkušnje v povezavi med izobrazbo staršev, njihovem poznavanju joge ter številom vpisa otrok?

O tem nimam podatka, ker nikoli nisem spraševala staršev o njihovi izobrazbi, vem pa, da so starši, ki so že poznali oz. vedeli kaj o jogi, vpisali otroke na jogo. Imela sem pa tudi primer, da je najprej hodil otrok na jogo, potem pa se je za jogo navdušil tudi starš.

Katere značajske lastnosti imajo otroci, ki jih starši vpišejo v tečaj?

Na jogi za otroke sem imela vse vrste karakterjev otrok in nikoli ni bilo z njimi težav, vsi so se lepo navadili na vadbo in radi sodelovali. Pri jogi za otroke se spodbuja sočutje do živali in ljudi, otroci so pozorni drug do drugega, niso

agresivni, ampak so zelo aktivni in živahni.

Ali vi kot učitelj joge uporabljate posebne pristope pri učenju živahnih, bolj aktivnih otrok in mirnih, nežnih otrok?

Kot sem že prej omenila, so vsi otroci zelo motivirani skozi razne zgodbe in živalske ter rastlinske like, ki se pojavljajo v joga vajah oz. asanah, zato vsi radi sodelujejo. Pride pa kakšen dan, ko je kdo zelo nemiren (polna luna, sprememba vremena), takrat ga motiviram s tem, da nam on pokaže kakšno vajo, ki jo že zna in mi vsi ponovimo za njim.

Kakšni so odzivi otrok in staršev na pristope, ki jih uporabljate pri svojem delu?

Starši so zelo zadovoljni in pohvalijo vadbo, še posebej, ko jim otroci doma kažejo vaje in jim razlagajo učinke vaj. S tem so nekateri otroci motivirali starše, da so vadili z njimi ali pa so se celo vpisali na jogo za odrasle.

Kakšni so po vašem mnenju motivi staršev, da otroka vpišejo v tečaj?

Staršem se zdi to odlična popotnica za celo življenje, saj se bodo vedno znali zavedati svojega telesa, dihanja in tudi čustev, misli. Prav tako so mnenja, da s tem otrok pridobi na pozitivni samopodobi in lažje razume sebe in druge.

Kakšno je vaše stališče do predsodka, ki pesti nekatere starše: »Otroci niso mirni, kako naj delajo joga, ki je zelo umirjena dejavnost?«

Joga za otroke ni statična in je v njej polno elementov dinamike in gibanja, zato je tudi prilagojena za otroke na tak način. Vaje hitreje prehajajo iz ene v drugo, ni dolgega zadrževanja v položaju, ne vsebuje dolgih sproščanj in meditacij, ampak se vadba odvija skozi igro, ki vsebuje kratke sprostitev in vodene vizualizacije. Prav tako je za otroke, ki so bolj nemirni ali v stalnem gibanju koristno, da se znajo umiriti in se naučiti daljše koncentracije, ker jim bo to koristilo predvsem kasneje v šoli.